సాధారణ సమస్యలు

చక్కని చిట్కాలు

చిన్న పుస్తకం - IX

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

సాధారణ సమస్యలు - చక్కని చిట్కాలు

మీ ఆరోగ్యం - మీ చేతుల్లో (9)

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

http://www.manthena.org

రాజర్షి....!

ప్రకృతి ప్రసాదించిన పుత్ర రత్నాలలో వరపుత్రుడు ఆయన. ప్రకృతి సిద్ధాంత వేదాంతానికి నిత్య నైవేద్యం చేస్తున్న రాజర్షి ఆయన. మహర్షిలా మన వెన్నంటి వుంటూ ప్రకృతి మానవ వికాస పుష్పానికి పరిమళాలు వెదజల్లుచున్న సుగంధరత్నం ఆయన. ప్రకృతి జీవన విధానానికి నారు పోసి నీరు పోస్తున్న తోటమాలి ఆయన. ఆయన మార్గదర్శకత్వంలో కృష్ణమ్మ వడిలో ప్రకృతి ముద్దు బిడ్డగా ఎదుగుతున్న "ప్రకృతి జీవన విధానానికి" రూపశిల్పి. విజయవాడ కనకదుర్గమ్మ కళ్ళ ముందు ప్రజలందరు ప్రకృతి జీవన విధి విధానాలను ఆచరించి ఆరోగ్యవంతులు కావడానికి, 'ఆశ్రమ' నిర్మాణ సారధి ఆయన.

మనందరికి ఆత్మబంధువులు, నిర్మలహృదయులు, ఆత్మీయులు శ్రీ గోకరాజు గంగరాజు, శ్రీమతి లైలా గంగరాజు పుణ్య దంపతులకు ప్రకృతి జీవన విధాన 'దశ' పుస్తకమాలను సహృదయంతో అంకితమిస్తున్నాను.

మీ ప్రేమపాత్రుడు

మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

ఏది సరైన చికిత్స

నేడు వైద్య శాస్త్రం ఎంతో అభివృద్ధి చెందింది. ఇంకా ఎంతో చెందాలి. అది ఈ సమాజానికి చాలా అవసరము. మానవుని మేలు కోరి ఎందరో మహానుభావులు ఎన్నో రకాల వైద్య విధానాలను రూపొందించారు. అవి, ఆయుర్వేదం, అల్లోపతి, హోమియోపతి, యునానీ మొదలగునవి. ఇవన్నీ మనిషికి ఎంతో లాభాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. బాధతో వెళ్ళిన మనకు ఎంతో ఉపశమనాన్ని సుఖాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. మనకొచ్చిన సమస్యకు ఏ వైద్య విధానము పాటించినా దాని వల్ల మనకు పూర్తి లాభం రావచ్చు. లేదా కొంత వరకే ఉపశమనం కలుగవచ్చు. లేదా అసలు కొంచెం కూడా తగ్గకపోవచ్చు. ఒకోసారి తగ్గకపోగా దుష్ఫలితాలైనా రావచ్చు. ఏ లాభాన్నిచ్చినా సరే, మనకు ఏదైనా జబ్బు వచ్చాకే అవి అవసరమవుతున్నాయి. జబ్బురాని వారు ఏ వైద్య విధానం జోలికి పోరు. ఏ జబ్బు రాకుండా అవి మనకు సహకరించలేక పోతున్నాయి. ఉదాహరణకు కడుపునొప్పి వచ్చాక మాత్ర వేసుకుంటే నొప్పి తగ్గవచ్చు, మిగతా వారికి ఆ నొప్పి రాకుండా ముందు నుండి ఆ నొప్పి మాత్ర వేసుకుందామంటే అది పనిచెయ్యక పోగా హాని చేస్తుంది. వైద్య విధానాలన్నీ ఇలా ఉంటే, ప్రకృతి వైద్య విధానం మాత్రం వీటన్నింటికీ భిన్నంగా పని చేస్తుంది. ఉదాహరణకు కడుపునొప్పి తగ్గడానికి ఎనిమా చేసి, ప్రేగులను క్లీన్ చేసి, మంచి ఆహారం పెట్టి నొప్పి తగ్గిస్తారు. ఈ చికిత్సా పద్ధతిని కడుపునొప్పి లేనివారు, రాకుండా ఇలా ముందు జాగ్రత్త చర్యగా చేసుకుంటే, వారికి ఆ సమస్య భవిష్యత్ లో రాకుండా ప్రేగులు పరిశుభ్రంగా ఉంటాయి. అంటే ఇక్కడ చేసే ప్రతి చికిత్స కూడా జబ్బు వచ్చిన వారికి ఏది తగ్గించడానికి పనికొస్తుందో, అదే చికిత్స జబ్బు లేనివారికి రాకుండా సహకరిస్తుంది. రెండు ప్రక్కల పదునున్న కత్తి లాంటిదన్నమాట. సరైనా చికిత్స అంటే, రాగి చెంబు చిల్లు పడితే రాగి ముక్క అతుకు వేయడం ఎంత సరైనదో, ఈ ప్రకృతి సిద్ధమైన శరీరానికి ప్రకృతి చికిత్సలు కూడా అంత సరిగా సూటు

అవుతాయి. పాలలో పాలు కలిసినట్లుగా, చికిత్స, శరీరం రెండూ ఒకటిగా కలిసిపోతాయి. వీటి మధ్య ఘర్షణ రాదు. అంటే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. ఇలాంటి ప్రకృతి సహజమైన పద్ధతుల ద్వారా మనందరికీ వచ్చే సాధారణ సమస్యలను తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నించడం వల్ల శరీరానికి మేలు జరుగుతుంది. మన శరీరానికి ఏదన్నా సమస్య వస్తే సహజముగా, ప్రకృతి సిద్ధముగా ఆ సమస్యను తగ్గించుకోవడానికి ముందు మనం ప్రయత్నించాలి. అలా చేసినా ఫలితం లభించక సమస్య పెరుగుతూ ఉంటే అప్పుడు ఇతర వైద్య విధానాల జోలికి వెళ్ళడం తప్పు కాదు. కానీ మనం ముందే వాటిని వాడుకుంటూ శరీరానికి విరుద్ధంగా ప్రయత్నిస్తున్నాం. ఇక నుండైనా ఈ శరీరానికి ఏది వచ్చినా ప్రకృతి సిద్ధంగా తగ్గించే ప్రయత్నం ప్రారంభిస్తే మనకు ఎక్కువ లాభం జరుగుతుందని ఈ చికిత్సా పద్ధతులను వ్రాస్తున్నాను. ఈ ప్రకృతి చికిత్సా పద్ధతులను కొంతకాలం చేసి ఆపవలసిన పని లేదు. ఎందుకంటే, ఇది మందు కాదు కాబట్టి జబ్బులున్నా లేకపోయినా, ఇంటిల్లిపాదీ అందరం ఇలాంటి మంచి అలవాట్లను ఆచరణలో ఉంచుకొని, ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేసుకుంటారని ఈ రెండు భాగాల పుస్తకాలను వ్రాస్తున్నాను. మంచి మనస్సుతో స్వీకరిస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

జంతువులకు ఏ సమస్య వచ్చినా వెంటనే ప్రకృతి సిద్ధంగా తగ్గించుకోడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాను. వికారంగా ఉంటే, తనకు గిట్టని ఆహారాన్ని తిని వెంటనే వాంతి చేసుకుని సమస్యను తగ్గించుకుంటాయి. ఆకలి వెయ్యక పోతే పొట్టను మాడ్చి మళ్ళీ ఆకలి పుట్టేట్టు చేసుకుంటాయి. ఇలా చికిత్స చేసుకోవడం కూడా వాటి జీవితంలో ఒక భాగంగా చేసుకుని బ్రతుకుతాయి. అలా చికిత్స చేసుకోవాలని అవి ఎక్కడా చదువు కోవు, ఎవరి చేత చెప్పించుకోవు. మనకు వచ్చింది కూడా అలాంటి శరీరమే, అలాంటి జన్మే. అయినా వాటికి లేని తెలివితేటలు, జ్ఞానం అదనంగా మనకు లభించినందుకు వాటి కంటే ఇంకా తెలివిగా ప్రవర్తించి సమస్యను తేలిగ్గా పోయేట్లు మనకి మనమే ప్రయత్నం చేయాలి. మరి మన శరీరానికి, సహజంగా సమస్యలను తగ్గించే మార్గాలు

తెలిసినా చేసుకోలేకపోతే నష్టం మనకే. మన ఇంట్లో ఉండే వాటి నుపయోగించుకుంటూ, మన ఆరోగ్యాన్ని మనమే బాగు చేసుకునే ఈ సదవకాశాన్ని అందరూ వినియోగించుకుని, ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో, ఆనందంగా జీవించే ప్రయత్నాన్ని ప్రారంభిస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

ఇందులో మీరు తెలుసుకోబోయే ఆరోగ్య విషయాలు

48. వేడి తగ్గాలంటే

49. తినేటప్పుడు గొంతు పట్టడం తగ్గాలంటే

50. హై బి.పి. పోవాలంటే

51. మడాల నొప్పులు తగ్గాలంటే

52. పీరియడ్స్ రెగ్యులర్ గా రావాలంటే

53. జుట్టు నల్లగా ఉండాలంటే

54. పంటి నొప్పి పోవాలంటే

55. ఎముకలు గట్టిపడాలంటే

56. శరీరంలో వాసనలు పోవాలంటే

57. తల దురద పోవాలంటే

58. ముక్కు దిబ్బడ పోవాలంటే

59. పదార్థంలో రుచి బాగా తెలియాలంటే

60. పొట్ట తగ్గాలంటే

1. కాళ్ళ పగుళ్ళు పోవాలంటే

కాళ్ళు అందంగా ఉండాలనే అందరికీ ఉన్నా, కొందరికే అది సాధ్యపడుతున్నది. కాళ్ళు నున్నగా అందంగా రావడానికి, ఎన్నో పూతలను టీవీలు చూసి పూస్తున్నారు. శరీరంలో అన్నింటికంటే పాదాలు చివరగా నుండడం వలన రక్త ప్రసరణ సరిగా అందక, ఆ పాదాల చర్మం బిరుసుగా మారి ఉంటుంది. లావున్నవారికి, రక్త ప్రసరణ సరిగా లేనివారికి ఈ సమస్య చలికాలం మరీ ఎక్కువ అవుతుంది. పాదాలను సరిగా తోముకోనందువల్ల పగుళ్ళు ముఖ్యముగా వస్తాయి. పగుళ్ళ మధ్య మట్టి పేరుకుపోయి, ఆ భాగంలో క్రొత్త చర్మం పుట్టక, ఉన్న చర్మం బిరుసెక్కి పగిలిపోతూ ఉంటుంది. కాళ్ళను, 10, 15 రోజులలో చాలా అందంగా చేసుకోవచ్చు.

చిట్కాలు:

1. పాదాలకు కొబ్బరినూనె గాని, ఆముదం గాని రాసి వాటిని వేడినీటిలో పెట్టి అలా 20, 25 నిమిషాలు ఉంచండి. ఈ లోపు వేడి నీటిలో ఆ మట్టి కరిగి మొద్దు బారిన చర్మం మెత్తబడుతుంది. పాదాలను తీసి బట్టలు ఉతికే బ్రష్ పెట్టి పగిలిన భాగంపై రుద్దండి. నానిన చర్మం శుభ్రంగా ఊడి తేలిగ్గా వచ్చేస్తుంది. ఇలా ఆ చర్మాన్ని మనం తీయడం వల్ల అక్కడ కొత్త చర్మాన్ని శరీరం తయారు చేస్తుంది. పాదాలను శుభ్రంగా తుడిచివేయండి. వాటికి కొబ్బరి నూనె మరలా కొంచెం రాయండి. ఇలా రాయడం వల్ల ఆ చర్మం మెత్తగా, రోజంతా బిరుసెక్కకుండా ఉండడానికి మంచిది.
2. అవకాశమున్నవారు బూట్లు రోజూ వాడగలిగితే కాళ్ళు మెత్తగా ఉండి పగుళ్ళు రాకుండా ఉంటాయి.
3. పగుళ్ళు లేనివారు పగుళ్ళు రాకుండా ఉండాలంటే వారానికి రెండుసార్లు స్నానానికి వెళ్ళేముందు కొబ్బరినూనె రాసుకుని వెళ్ళి, నీళ్ళు

పోసుకునేటప్పుడు పాదాలను బ్రష్ పెట్టి రుద్దితే ఆ భాగంలో మట్టిపోయి శుభ్రంగా ఉంటాయి. స్నానం అయ్యాక కొంచెం కొబ్బరి నూనె తేలిగ్గా అక్కడ పూస్తే మెత్తగా ఉంటాయి.

2. గ్యాసు బిగపట్టడం పోవాలంటే

కొందరికి గ్యాసు పొత్తి కడుపు భాగంలో బిగపట్టి బయటకు రాదు. ఏమి చేయాలో తోచని ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. అపానవాయువు వస్తే బాగుంటుందనిపిస్తుంది. అది ఎదురుచూడగా చూడగా ఎప్పటికో ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేయగా గాని బయటకు రాదు. అది బయటకు వస్తే ప్రాణం హాయిగా ఉంటుంది. అలా గ్యాసు బిగయడానికి కారణాలు చూస్తే మూత్రాన్ని ఎక్కువ సేపు (మూత్రం సంచి నిండేదాకా) ఆపుకోవడం, నడుముకు బట్టలను టైటుగా బిగించడం, మలద్వారం దాకా మలం వచ్చి అక్కడ బిగిసిపోవడం మొదలగునవి. అలాగే ఛాతీ భాగంలో, పొట్ట భాగంలో గ్యాసు త్రేన్పు రూపంలో రాకుండా పట్టేస్తుంది. త్రేన్చుదామనుకున్నా త్రేన్పు రాదు. ఇలా గ్యాసు పట్టినప్పుడు ఆ గ్యాసు ఫ్రీగా బయటకు రావాలంటే.

చిట్కాలు:

1. ముందు బెల్టు, బట్టలు కాస్త వదులు చేసుకోవడం మంచిది.
2. మూత్రం రాకపోయినా వెళ్ళి కూర్చుంటే అప్పుడు కొంత గ్యాసు ఆ టైంలో బాగా కదిలి బయటకు పోతుంది.
3. పై భాగంలో గ్యాసు పడితే వజ్రాసనం (నడుము లైనుగా పెట్టి ఎలా కూర్చున్నా ఫరవాలేదు) లో కూర్చుంటే గ్యాసు రిలీజు అవుతుంది.
4. ఇంకా బిగపట్టి ఉంటే 5, 10 సార్లు శ్వాసలను గట్టిగా పీల్చివదిలితే, ఆ కదలికలకు గ్యాసు బయటకు వస్తుంది.
5. ఇంకా రాకపోతే, వేడినీటిని కాఫీ లాగా మెల్లగా త్రాగితే ప్రేగులలో ఆ వేడి కదలికలను పెంచి గ్యాసు బయటకు వస్తుంది.
6. ఇంకా ఇబ్బంది ఉంటే ఛాతీపై గాని బొడ్డు క్రింద గాని కొంచెం నూనె రాసి వేడినీటి కాపడం పెడితే చాలా వరకు వచ్చేస్తుంది. ఇంకా ఇబ్బంది ఉంటే

వైద్యుల సలహాపై ఏదన్నా మందు వాడుకోవచ్చు. పైన చెప్పిన వాటిలో మీకాసమయంలో ఏది అవకాశముంటే దానిని చేసి చూడండి.

3. వడదెబ్బ తగలకూడదంటే

ఎండలో మనం తిరిగేటప్పుడు, ఎండ నుండి మన చర్మము రక్షించుకునేందుకు మన శరీరము తనలో ఉన్న నీటిని ఆవిరి చేస్తూ, చర్మాన్ని చల్లబరుచుకుంటూ ఉంటుంది. శరీరం ఈ కార్యాక్రమాన్ని చేయాలంటే తన లోపల సరిపడా నీరు ఉండాలి. ఆ నీరు లేకుండా ఎండలోనికి వెళ్ళే వారికి, లోపల ఉన్న నీరు కొంత చర్మానికి ఖర్చు అవ్వడంతో, శరీరంలో అవసరానికి సరిపడా నీరు తగ్గిపోతుంది. శరీరంలో నీరు తగ్గేసరికి తలకు రక్త ప్రసరణ సరిగా జరగపోవడం, అందులో నీటి శాతం తగ్గటం ఇవన్నీ కలిసి తల సున్నితమైన భాగం కాబట్టి ఇక కళ్ళు తిరగటం, తూలడం మొదలగునవి జరుగుతూ ఉంటాయి. రోహిణీకార్తెలలో కూడా వేడి మనల్ని ఏమీ చేయకుండా వెన్నెల్లో తిరిగినట్లుగా ఎండలలో తిరగాలంటే.

చిట్కాలు:

1. ఎప్పుడు బయటకు వెళ్ళినా మీ కూడా నీరు ఉంచుకుని పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడల్లా గంటకు 2, 3 గ్లాసుల చొప్పున త్రాగుతూ ఉండాలి.
2. దాహం వేసినపుడు నీటినే త్రాగండి తప్ప ఇతర పానీయాలు త్రాగకండి. అవి దాహాన్ని తీర్చవు. రక్తంలోనికి నీటిలా ఆ డ్రింక్స్ త్వరగా చేరవు.
3. వేసవి ఎండలో కూడా మూత్రం సాఫీగా వచ్చేటట్లు మనం నీటిని త్రాగుతూ ఉండాలి.
4. ఎండలో తిరిగేవారు తెల్లని కాటన్ బట్టలు వేసుకుంటే ఆ వేడిని త్రిప్పి కొడతాయి.

4. నీరసం తగ్గాలంటే

ఈ రోజుల్లో 70, 80 సంవత్సరాల వయసులో ఉన్న ముసలి వారికి ఉన్న ఓపిక 40, 50 సంవత్సరాల వయసులో ఉన్నవారికి లేదు. 40, 50 సంవత్సరాల వారితో పోలిస్తే పెళ్ళీడుకు వచ్చిన పిల్లలకు లేదు. పెళ్లీడు పిల్లలతో పోలిస్తే చిన్న వయసు పిల్లలు మరీ బలహీనంగా ఉంటున్నారు. ఇలా రాను రాను చూస్తూ ఉంటే భవిష్యత్తులో తినే ఓపిక కూడా లేక తినిపెట్టు అనే రోజులు రాబోతున్నాయి. దీనికి కారణం బలం లేని ఆహారం తినడం రుచికి తింటున్నారే గాని బలానికి, ఆరోగ్యానికి కాదు. రోజుకి 15, 18 గంటలు పనిచేసినా ఓపిక తగ్గకూడదంటే.

చిట్కాలు:

1. అన్నింటికంటే ఎక్కువ బలమైన ఆహారం కొబ్బరి. రోజుకి ఒక పచ్చి కొబ్బరికాయను పూర్తిగా ఉదయం పూట టిఫిన్ లాగా తింటే (మొలకెత్తిన వాటితో పాటు) మంచిది.
2. ఖర్జూరం పండు చాలా ఎక్కువ శక్తిని తక్కువ టైములో అందించగలదు. రోజుకి 20 ఖర్జూరం పండ్లను ఉదయం కొబ్బరితోగాని సాయంకాలం పండ్లతో గాని కలిపి తింటే లాభం చాలా త్వరగా వస్తుంది.
3. ముడిబియ్యం అన్నం వండుకుని రెండు పూటలా తింటే 10, 15 రోజులలోనే ఓపిక పెరుగుతుంది. ఈ మూడు విషయాలు ఆచరిస్తే ఒక నెలలోనే పూర్తిగా ఓపికను, బలాన్ని సంపాదించుకోవచ్చు.
4. ఎప్పుడన్నా ఉన్నట్లుండి నీరసం వచ్చి కళ్ళు తిరిగితే అలాంటప్పుడు వెంటనే శక్తి కొరకు తేనెను 3, 4 స్పూన్లు తీసుకుని మెల్ల మెల్లగా నాకుతుంటే, 5, 10 నిమిషాలలోనే ఓపిక వచ్చేస్తుంది.

5. కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గాలంటే

40, 50 సంవత్సరాలు రాకముందే కీళ్ళ నొప్పులు వచ్చేస్తున్నాయి. ఎందుకంటే కీళ్ళసందులో జిగురు తగ్గిపోయింది, వయసు వల్ల ఎముకలు అరిగి పోయాయి అంటున్నారు. మనం ఏ తప్పు చేసినందుకు జిగురు పోతున్నదో ఆలోచన చేయకుండా, వయసు మీద మోపుతున్నాము. మన శరీరము 100 సంవత్సరాలు పనిచేయడానికి పుడితే కీళ్ళు 40, 50 సంవత్సరాలకే ఎందుకు పోతాయి. ఏనుగుకు కూడా ఆయుష్షు 100 సంవత్సరాలే. అంత బరువున్న ఏనుగుకు కీళ్ళ నొప్పులు గాని, వాపులు గాని, అరిగిపోవడం గాని, జిగురు తగ్గడం గాని ఎందుకు లేదు? ఏనుగుకి ఏది తినాలో బాగా తెలుసు. మనకు అన్నీ తినడం తెలుసు. మనం అన్నీ వండినవి తినడం వల్ల జిగురు తయారయ్యే గుణం, అరుగుదలను నివారించే గుణం శరీరానికి పూర్తిగా నశించిపోతున్నది. పైగా ఆ ఉడికిన వాటిని ఉప్పుతో తినడం వలన ఆ ఎక్కువైన ఉప్పు కీళ్ళ సందుల్లో పూర్తిగా పేరుకుని ఆ కీళ్ళను తినివేయడం, కార్టిలేజ్ ను పాడుచేయడం జరుగుతుంది. ఆ శని అనే ఉప్పు తిన్నంత కాలం ఎవరికీ కీళ్ళు మళ్ళీ తిరిగి బాగుపడడం అనేది జరగడం లేదు. ఈ ఉప్పును మానకుండా ఎందరో ఎన్నో రకాల వైద్యాలను చేయించినా డబ్బులు పోవడమే తప్ప నొప్పులు పూర్తిగా పోయి మామూలు నడక రావడము లేదు. కీళ్ళ నొప్పులు రాకూడదన్నా, పూర్తిగా పోవాలన్నా ఉప్పును త్యాగం చేయక తప్పదు.

చిట్కాలు:

1. ప్రతి రోజూ ఉదయం కాఫీలు మాని 7, 8 గంటలకు పచ్చికూరల రసం త్రాగితే అందులో ఉండే సహజ లవణాల వల్ల కీళ్ళ మధ్యలో జిగురు తయారవుతుంది.

2. ఉదయం టిఫిన్ క్రింద మొలకెత్తిన గింజలను తప్పని సరిగా తినాలి. అందులో నువ్వుల ఉండను తింటే కీళ్ళ అరుగుదలను నివారిస్తాయి.
3. మధ్యాహ్నం, సాయంకాలం భోజనంలో ఉప్పును పూర్తిగా మాని వండుకుని, ఆ కూరలను గోధుమ రొట్టెలలో పెట్టుకుని తినాలి. సాయంకాలం రొట్టెలలో ఉడికిన కూర కంటే పచ్చి కూరను తింటే మరీ మంచిది.
4. మోకాళ్ళకు నువ్వులనూనె రాసి, వేడినీటి కాపడం 15 నిమిషాల పాటు పెట్టుకొని, ఆ తరువాత మోకాళ్ళపై తడిపిన నల్లటి మట్టి (ఒండ్రు) వేసి పైన గుడ్డ చుట్టి 15, 20 నిమిషాలు ఉంచుకుని కడిగివేస్తే ఉపశమనం వస్తుంది. ఒండ్రుమట్టి లేని వారు తడిగుడ్డ చుట్టుకొని ఉంచుకోవచ్చు.

పైన చెప్పినట్లు చేస్తే 2, 3 నెలల్లో తగ్గుతాయి. ఎవరికైతే నొప్పులు వచ్చి 5, 6 సంవత్సరాలు దాటుతుందో వారికి మాత్రం చాలా టైము పడుతుంది. ముదిరితే ఇలా చేసినా పూర్తి ఫలితం రాదు. అందుచేత కొంచెం ప్రారంభమైనప్పుడే మేలుకుంటే పూర్తిగా పోతాయి.

6. నిద్ర బాగా, త్వరగా రావాలంటే

పడుకున్నాక 1, 2 గంటలు అటు ఇటు దొర్లగా ఎప్పటికో నిద్ర పడుతుంది. అందరూ 11, 12 అయితే గాని నిద్ర పోవడం లేదు. చివరకు పాలు త్రాగే చంటి పిల్లలు కూడా 11.30 గంటలకు టీవీలో అన్ని సీరియల్స్ అయ్యాక గాని పడుకోవడం లేదు. నిద్ర అంటే పూర్తి విశ్రాంతి. విశ్రాంతి తీసుకోవాలంటే శరీరానికి అన్ని పనులు పూర్తి కావాలి. మీరు అలా అన్ని పనులు పూర్తి చేసి పడుకుంటే వెంటనే నిద్ర వస్తుంది. అలా మనం చేయడం లేదే! రాత్రి 10, 11 గంటలకు తిని పడుకొంటున్నాము. శరీరం పైకి పడుకుంటున్నది, కానీ లోపల అవయవాలన్నీ ఆ ఆహారాన్ని అరిగించే పనిలో ఉండిపోతాయి. మీరు పడుకున్నా శరీరం పనిలోనే ఉన్నది కాబట్టి మీకు వెంటనే నిద్ర రాదు. ఎందుకు రాలేదంటే అది పడుకోవాలనుకోవడం లేదు. అదే మీరు ఆహారాన్ని పెందలకడనే తిని ఆహారం అరిగాక పడుకుంటే, వెంటనే మీ శరీరము, మనస్సు నిద్రలోనికి వెళతాయి. నేను చెప్పిన ఈ విషయాన్ని అందరూ ముందు ఒప్పుకోలేరు. 10 రోజులు ఆచరించి అప్పుడు చెప్పండి.

చిట్కాలు:

1. ప్రతిరోజు 6, 6.30 గంటల కల్లా భోజనాన్ని తినడానికి ప్రయత్నించండి. 8, 10 రోజులు మాత్రం కొత్తలో రాత్రికి నిద్ర సరిగా రాకపోయినా, ఆ తరువాత మాత్రం 9, 10 గంటలకే ఆవలింతలు వచ్చి, నిద్రను ఆపుకోలేరు.
2. శరీరం బడలిక వల్ల, కాళ్ళు, పాదాలు నొప్పులు ఉండి నిద్ర రాకపోతే పాదాలను వేడినీటిలో ముంచి కుర్చీలో కూర్చోండి. ఇలా 15, 20 నిమిషాలు ఉంచి పాదాలను తీసి చన్నీళ్ళలో కాళ్ళను కడుక్కుంటే మంచిది.
3. ఎప్పుడన్నా ఆలోచనలు ఎక్కువగా వస్తూ నిద్ర రాకపోయినా, మనస్సు బాగోపోయినా కళ్ళల్లో ఒక చుక్క తేనె వేసుకుని పడుకోండి. తేనె వల్ల

కంటిలో కొద్దిగా మండుతుంది. మీ మనస్సు ఆ ఆలోచనలను, బాధలను వదిలి వెంటనే ఈ మంట మీద కొస్తుంది. 5, 10 నిమిషాలలో మీరు అలా కంటిని గమనిస్తూ నిద్రలోనికి వెళ్ళిపోతారు. అప్పుల బాధ లెక్కువున్నాయని కంటిలో రోజూ తేనె వేసుకుని పడుకుంటే 5, 6 రోజుల తరువాత కంటికి తేనె అలవాటు అయ్యి ఇక చుర్ అనడం మానేస్తుంది. కాబట్టి అప్పుడప్పుడు వేసుకోండి, నష్టమేమి ఉండదు.

7. ఓవర్ బ్లీడింగ్ తగ్గాలంటే

మెన్సస్ లు నెల నెలా టైం ప్రకారం వస్తూ రక్తస్రావం మాత్రం 8, 10 రోజుల వరకూ అవుతూ ఉంటుంది. ఈ సమస్య రక్తహీనత ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో, మానసికమైన వత్తిడి ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో తరచుగా వస్తూ ఉంటుంది. కొందరికి గర్భకోశానికి కంతులు (ఫైబ్రాయిడ్స్) ఉండి బ్లీడింగ్ ఎక్కువగా అవుతుంది. మరికొందరిలో ఎండోక్రైన్ గ్రంధులు సరిగా పని చేయకపోవడం వలన కూడా రావచ్చు.

చిట్కాలు:

1. బ్లీడింగ్ అయ్యే రోజులలో ఐస్ ను ముక్కలుగా చేసి దానిని గుడ్డలో పేర్చి, ఆ గుడ్డను పొత్తికడుపు భాగం అంతా పరిస్తే మంచిది. అలా 15, 20 నిమిషాలు ఉంచితే సరిపోతుంది. (మధ్యలో గుడ్డను త్రిప్పితే సరిపోతుంది) ఆ చల్లదనాన్ని తట్టుకోవడానికి రక్తప్రసరణలో మార్పు రావడం వల్ల బ్లీడింగ్ తగ్గుతుంది. ఇలా 3, 4 సార్లు వేసుకోవచ్చు.
2. ప్రతిరోజు 1, 2 నెలల పాటు తొట్టి స్నానం చేస్తే పూర్తిగా తగ్గుతుంది. ప్లాస్టిక్ తొట్టిగాని, సిమెంటు తొట్టిగాని (2 అడుగుల ఎత్తు, 3 అడుగుల వైశాల్యం) ఉంటే అందులో నీళ్ళు పోసి పిర్రలు ఆనించి కూర్చుని కాళ్ళను బయటకు వ్రేలాడేసి ఉంచాలి. ఆ నీళ్ళలో మీ పొత్తి కడుపు భాగం నుండి తొడల వరకు ఉండి మిగతా భాగం తడవకుండా ఉంటుంది. ఇలా 20 నిమిషాల పాటు ఉండి తరువాత లేవొచ్చు. పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడే తొట్టి స్నానం చేయాలి.
3. రక్తం బాగా పట్టే ఆహార నియమాలు ఆచరిస్తే మంచిది. ఇలా 2, 3 నెలలు ప్రయత్నించినా తగ్గక పోతే వైద్యుని సంప్రదించడం మంచిది.

8. భుక్తాయాసం తగ్గాలంటే

వెలితిగా భోజనం చేస్తే సరిపోతుంది కదా! అనిపించవచ్చు కానీ కంచం దగ్గర కూర్చున్నాక అలా మాత్రం లేవలేక పోతున్నామని చాలా మంది అంటారు. భోజనం నిండుగా తింటూ దానికి తోడు మంచి నీటిని కూడా త్రాగుతారు. దీనితో పొట్ట ఫుల్ గా నిండి ఈ బరువంతా వెళ్ళి ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాలపై పడి, వాటిని సుమారుగా 25, 30 శాతం నొక్కి వేస్తుంది. భోజనాన్ని అరిగించడానికి శరీరానికి ఎక్కువ గాలి అవసరం ఉంటుంది. దానికి తోడు ఊపిరితిత్తులు మూసుకుని పోయేసరికి శరీరానికి పూర్తిగా గాలి సరిగ్గా చాలక, భోజనం అయిన దగ్గర్నుండి భుక్తాయాసం వస్తుంది.

చిట్కాలు:

1. భోజనాన్ని తినేటప్పుడు టేబుల్ పై కాకుండా క్రింద కూర్చుని తింటే మంచిది. క్రింద కూర్చునే సరికి పొట్ట పావు వంతు మూసుకుంటుంది. మీరు పూర్తిగా, నిండుగా తిని లేచేసరికి, మీకు తెలియకుండా కొంత ఖాళీ వచ్చి ఆయాసం ఉండదు.
2. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగకుండా, తినడానికి అరగంట ముందువరకు త్రాగి, తిన్న రెండు గంటల తరువాత అప్పుడప్పుడు ఒక్కొక్క గ్లాసు త్రాగుతూ ఉంటే భుక్తాయాసం రాదు.
3. పొట్టను 80 శాతం కంటే నింపేటట్లు తినకుండా జాగ్రత్త పడటం మంచిది.

9. డస్ట్ ఎలర్జీ పోవాలంటే

కొందరికి ఇంట్లో నుండి బయటకు రావడంతోటే ఆ పొగకు, దుమ్ముకు తుమ్ములు రావడం, ముక్కులు బిగదీయడం, గొంతులో నుసనుసగా ఉండడం మొదలగునవి వస్తాయి. కొందరికి కంటి దురదలు రావడం, ముఖం ఎరుపెక్కడం కూడా జరుగుతుంది. ఇలాంటి వారు ఆ దుమ్ము, పొగకు వెళ్ళకుండా జాగ్రత్త పడుతూ ఉంటారు. ఇలా ఎన్నాళ్ళు పాటు దూరంగా ఉండగలం. వాటిని మన శరీరం శుభ్రం చేయగలిగేట్లు మన శరీరాన్ని బాగు చేసుకోవాలి తప్ప దూరం కావడం మార్గం కాదు. బాగా దుమ్ము, ధూళిలో తిరిగేవారు బాగానే ఉంటారు. నీడ పట్టునుండి వెళ్ళక వెళ్ళక వెళ్లేవారికే ఇలాంటివి ఎక్కువ వస్తూ ఉంటాయి. ఎవరైతే రెక్కలు బాగా కదిలే పనులు రోజూ చేస్తారో వారికి ఇలాంటివి రావు.

చిట్కాలు:

1. ప్రతిరోజూ త్రాగే 5 లీటర్ల నీరు గోరువెచ్చగా త్రాగడం మంచిది.
2. ప్రతి రోజు ఉదయం దీర్ఘశ్వాసల ప్రాణాయామం 20, 30 నిమిషాల పాటు చేస్తే ముక్కు లోపలి భాగాలలో ఉండే ఇన్ఫెక్షన్ లాంటిది పోతుంది.
3. ముఖానికి కొద్దిగా నూనె రాసి రోజూ ఒకసారన్నా నీటి ఆవిరి పడితే తేలిగ్గా ఉంటుంది.
4. ప్రకృతిసిద్ధమైన సహజాహారాన్ని ఎక్కువగా రోజూ తినగలిగితే, త్వరగా రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి ఆ ఎలర్జీ రాకుండా కాపాడుతుంది.

10. విరేచనంలో రక్తం పడటం తగ్గాలంటే

మలబద్ధకం ఉండే వారిలో ఈ సమస్య తరచుగా వస్తూ ఉంటుంది. నీళ్ళు బాగా తక్కువగా త్రాగుతూ పచ్చళ్ళు, నాన్ వెజ్ బాగా తినే వారిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. పీచు పదార్థం లేని ఆహారం తినేవారిలో మలం గట్టిగా రాళ్ళలాగా మారుతుంది. ఈ గట్టి మలాన్ని బయటకు పంపడానికి దొడ్లో చాలా మంది ముక్కుతూ ఉంటారు. ముక్కేసరికి ఈ మలం ప్రేగుల అంచులను, రక్త నాళాలను చిట్లగొట్టుకుంటూ బయటకు వచ్చేసరికి ఆ మలం నుండి చెడ్డ సూక్ష్మజీవులు, హాని చేసే క్రిములు కోట్ల సంఖ్యలో పుడుతూ ఉంటాయి. ఆ క్రిములు ప్రేగుల వాతావరణాన్ని పాడు చేస్తాయి. ఆ క్రిముల ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల ప్రేగులలోని రక్తనాళాలు పగిలి రక్తం తరచుగా పడుతుంది.

చిట్కాలు:

1. మంచి నీటిని రోజుకు 5, 6 లీటర్ల వరకు త్రాగాలి. నీరు త్రాగినా విరేచనం సాఫీగా కాకపోతే 7, 8 రోజులు రోజూ ఎనిమా చేసుకోండి.
2. దొడ్లో మాత్రం ముక్కే ప్రయత్నం మానాలి. నీళ్లు త్రాగి మనస్సు పెట్టి ప్రయత్నం చేసి, అర్జెంటుగా వెళ్ళాలనిపించే వరకు బయటే తిరిగి అప్పుడు వెళితే ముక్కవలసిన పని పోతుంది.
3. ప్రేగులలో మలబద్ధకం పోవడానికి, రోజూ కూరలను బాగా ఎక్కువగా పెట్టుకుని రొట్టెలతో తినడం మంచిది. రొట్టెలు తిన్నాక పెరుగన్నం తినవచ్చు. కూరగాయలను తొక్కలు తీయకుండా లేతగా ఉన్న వాటిని వండుకోవాలి. సాయంకాలం కూడా ఇలానే తింటే మంచిది.

4. ఉదయం పూట కేవలం పండ్లను తింటే మంచిది. ఇలా 15, 20 రోజుల పాటు మొలక గింజలు మాని పండ్లతో ఉండడం మంచిది. పండ్లను కూడా పిప్పి ఊయకుండా మ్రింగితే మంచిది.

11. నడుం నొప్పి తగ్గాలంటే

మెడ దగ్గర నుండి ముడ్డి భాగం వరకూ వెన్నుపూసలు ఒకదానిపై ఒకటి పేర్చి ఉంటాయి. ఇటుకకు ఇటుకకు మధ్య సిమెంట్ పొర ఉన్నట్లే పూసకు పూసకు మధ్య ఒక మెత్తటి దిండులాంటి భాగం ఉంటుంది. దానినే డిస్క్ అంటారు. మనం బరువును పట్టుకున్నప్పుడు లేదా మోస్తున్నప్పుడు ఆ బరువు పూసలమీద పడకుండా పూసకు పూసకు మధ్య డిస్క్ లు స్ప్రింగ్ లాగా వత్తిడి తెలియకుండా మెత్తదనాన్నిస్తాయి. కారు గోతులలో వెళ్ళినా లోపలున్న వారికి కుదుపుడు తెలియకుండా స్ప్రింగ్ లు కాపాడినట్లే డిస్క్ లు మన వెన్నెముకను కాపాడుతూ ఉంటాయి. ఎప్పుడూ ముందుకే వంగి కూర్చొని ఆఫీసుల్లో పని చేసుకునేవారికి, వంకరటింకరగా కూర్చునేవారికి, మెత్తటి పరుపుల మీద పడుకునే వారికి, స్కూటర్ల మీద ఎక్కువ ప్రయాణాలు చేసేవారికి ఈ డిస్క్ లు వత్తిడికి గురి అవుతాయి. దీని కారణంగా నడుము నొప్పి, కాలుజాలు మొదలైన ఇబ్బందులు వస్తూ ఉంటాయి. అలాగే ఎక్కువ శ్రమ చేసినపుడు నడుము కండరాలు కూడా వత్తిడికి గురి అవుతాయి. దీని వల్ల నడుము మధ్యభాగంలో నొప్పి వస్తూ ఉంటుంది. ముందుకు వంగితే ఎక్కువ అవుతూ ఉంటుంది. విశ్రాంతిలో బాగుంటుంది.

చిట్కాలు:

1. స్పాంజి పరుపులు మాని పలుచని బొంతలాంటి వాటిపై పడుకోవడం మంచిది.
2. నడుము భాగానికి నూనె రాసి రబ్బరు బ్యాగ్ లో వేడి నీరు పోసి రెండు పూటలా కాపడం పెట్టుకుంటే కండరాలకు ఉపశమనం కలుగుతుంది.
3. నడుమును ముందుకు వంచే పనులు మాని ఎక్కడ కూర్చున్నా నిటారుగా కూర్చుంటే మంచిది.

4. ప్రతి రోజూ నడుమును ముందుకు వంచే వ్యాయామాలు పూర్తిగా మాని, కేవలం వెనక్కి వంచే ఆసనాలను మాత్రమే చేస్తే మంచిది. అవి భుజంగాసనము, ధనురాసనము, ఉష్ట్రాసనము మొదలగునవి. అవకాశముంటే రెండు పూటలా వీటిని చేస్తే త్వరగా తగ్గుతుంది.

12. కంటి చూపు పెరగాలంటే

పూర్వం కంటి చూపు తగ్గితే ఇక అక్కడ నుండి ముసలి వయస్సు వచ్చినట్లుగా లెక్కవేసుకునేవారు. ఈ మధ్య బాల్యదశ పూర్తి కాకుండానే కంటి చూపు తగ్గిపోతుంది. కొన్ని జీవులు 400 నుండి 1000 సంవత్సరాల వరకు జీవించేవి ఉన్నవి. అంతకాలం జీవించినా ఏ జీవికి ఇంత వరకు కళ్ళజోడు అవసరం తెలియకుండానే జీవించగలుగుతున్నాయి. అన్నీ ఉడికించి, వార్చి, మాడ్చి, అందులో ఉప్పు, నూనెలు కలుపుకుని తినేసరికి, కంటి అవసరాలు ఆహారం ద్వారా తీరడం లేదు. ప్రకృతిలో పచ్చదనాన్ని చూసి విశ్రాంతి పొందవలసింది పోయి జిగేలుమనే రంగురంగుల బొమ్మలు చూసేసరికి శుభ్రంగా చెడిపోతున్నాయి. దీనికి పరిష్కార మార్గం, మళ్ళీ సహజంగా జీవించడమే.

చిట్కాలు:

1. ప్రతిరోజూ ఉదయం క్యారెట్ కొంచెం ఎక్కువగా వేసుకుని పచ్చికూరల రసం త్రాగాలి.
2. అవకాశమున్నవారు మునగ ఆకును రోజూ కొంత పచ్చికూరల రసంలో వేసుకుని త్రాగితే మంచిది. లేదా వారానికి 1, 2 రోజులు విడిగా మునగ ఆకు రసాన్ని తీసి దానిలో నీరు ఎక్కువగా కలిపి, తేనె, నిమ్మరసం కలుపుకొని త్రాగగలిగినా మంచిదే.
3. రోజూ మధ్యాహ్నం భోజనంలో ఆకు కూరలను తప్పనిసరిగా వండుకుని తినాలి.
4. అవకాశముండి దొడ్డిలో ఆకుకూరలను స్వయముగా పండించుకున్నవి అయితే పచ్చికూరల రసంతో రోజూ ఆకుకూరలను వేసుకుని త్రాగితే మరీ మంచిది. ఏ కాలంలో దొరికే పండ్లను ఆ కాలంలో రోజుకి 20 శాతమన్నా తినాలి.

5. ఉప్పును ఎంత దూరంగా ఉంచగలిగితే అంత మంచిది. ఆ ఉప్పు వల్ల కంటిలో సూక్ష్మమైన రక్తనాళాలు తొందరగా పాడైపోతున్నాయి.

13. కడుపు నొప్పి తగ్గాలంటే

కడుపు నొప్పి వస్తే నొప్పికి మాత్ర వేసుకుని నొప్పిని పూర్తిగా తగ్గించుకుని, కడుపును వదిలివేస్తారు. దాంతో మరలా మరలా వస్తూ ఉంటుంది. ముఖ్యముగా పిల్లలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. మలబద్ధకం బాగా ఉన్నవారిలో ఈ సమస్య ఉంటుంది. కారణాలు చూస్తే, పొట్ట నిండా భోజనం తిన్న తరువాత, ఈ బరువు వెళ్ళి మలం ప్రేగుపై పడితే ఆ ఒత్తిడికి నొప్పి కొందరికి తిన్నాక వస్తుంది. విరేచనం అయ్యాక, అది పూర్తిగా కాక నొప్పి వస్తుంది. ప్రేగులలో బంక బాగా ఉన్నప్పుడు అది కదిలేటప్పుడు నొప్పి కలుగవచ్చు. ప్రేగులలో గ్యాసు పట్టేసి కడుపు నొప్పి రావచ్చు. ఏ కారణాల చేత వచ్చినా మనకు నొప్పి తగ్గాలి, నొప్పికి మూలమైన మలమూ పోవాలి.

చిట్కాలు:

1. ఎప్పుడు నొప్పిగా ఉన్నా ఆ నొప్పి భాగంపై నూనె రాసి వేడి నీటి బ్యాగ్ కాపడం రోజుకి 2, 3 సార్లు పెట్టుకోవచ్చు.
2. ఎనిమాని రెండు పూటలా 2, 3 రోజుల పాటు చేస్తే ప్రేగులలో మలం అంతా పోతుంది.
3. అన్నం కూరలు పెట్టడం మాని పళ్ళ రసాలు, పండ్లు, మజ్జిగ, కొబ్బరి నీళ్ళు, తేనె నీళ్ళు, మంచి నీళ్ళు మొదలగు ద్రవాహారాలతోనే రెండు రోజులుంచడం మంచిది.
4. రోజూ రెండు పూటలా ఎనిమాకి ముందు పొత్తికడుపుపై తడిగుడ్డ లేదా మట్టిపట్టీ గాని 20 నిమిషాలుంచి తీసివేస్తే మలం బాగా కదులుతుంది.
5. మలబద్ధకం మళ్ళీ రాకుండా ఆహారం తిని, నీళ్ళు బాగా త్రాగి రోజుకి 2, 3 సార్లు విరేచనం అయితే ఇక నొప్పిరాదు.

14. దురదలు తగ్గాలంటే

మలబద్ధకం ఉన్నవారికి ఆ చెడు సరిగా బయటకు పోక, తిరిగి శరీరంలో చేరి అది చివరకు బయటకు పోవడానికి చర్మంలో చేరుతుంది. చెమట సరిగా పట్టనివారికి ఆ చెడు చర్మంలో మిగిలిపోయి రకరకాల ఎలర్జీలను కలిగిస్తూ ఉంటుంది. కొందరికి దురదలు వస్తే, మరి కొందరికి దద్దుర్లు వస్తాయి. కొందరికి పొక్కులుగా వస్తాయి. ఏదేమైనప్పటికీ అటు శరీరము, ఇటు చర్మం రెండూ శుభ్రం అయితేగాని దురదలు తగ్గవు.

చిట్కాలు:

1. ప్రతి రోజూ స్నానానికి వెళ్ళేముందు దురదగా ఉండే భాగంలో నిమ్మరసం రాసుకుని 5, 10 నిమిషాలు ఆగి స్నానం చెయ్యడం మంచిది.
2. స్నానం అయ్యాక దురదలు వచ్చే భాగంలో కొబ్బరినూనె రాసుకుంటే కొంత ఉపశమనంగా ఉంటుంది.
3. మరీ దురదలు ఎక్కువగా ఉన్నవారైతే వారానికి రెండు సార్లు చర్మానికి నీటి ఆవిరి పట్టి, ఆ చెడును శుభ్రం చేసుకోవడం మంచిది.
4. మంచి నీరు 5 లీటర్ల త్రాగితే రక్తం బాగా శుభ్రపడుతుంది. ఎలర్జీలను నీరు బాగా తగ్గిస్తుంది.
5. మలబద్ధకం పూర్తిగా పోయేట్లు జాగ్రత్త పడాలి.
6. రోజుకి 50 శాతం ఆహారం కేవలం పండ్లు, పండ్ల రసాలతో ఉంటే త్వరగా రక్తం మారి లోపల దోషాలు పోతాయి.

15. గురక తగ్గాలంటే

గురక బాధ కొందరికి ఎంత ఇబ్బందిగా ఉంటుందంటే, భార్యాభర్తలు వేరు వేరు గదుల్లోకి వెళితేగాని పడుకోలేరు. బాగా లావుగా ఉండేవారికి, పొట్ట ఉన్న వారికి, తిని పడుకునే వారికి ఎక్కువగా గురక వచ్చే అవకాశముంటుంది. లావున్న వారికి శరీరం లావుగా అయినందుకు కోటానుకోట్ల జీవకణాలు అదనంగా పెరుగుతాయి. అవన్నీ జీవించడానికి వారు పీల్చుకునే గాలి చాలదు. పగలు అయితే కదలికలు ఉండడం వల్ల ఎక్కువగా ఊపిరితిత్తులు అందించగలుగుతాయి. అదే నిద్రలో అయితే ఊపిరితిత్తులు తగ్గించి పనిచేస్తాయి. పైగా వీరు పొట్టనిండా తిని పడుకునేసరికి పొట్ట బరువు వెళ్ళి ఊపిరితిత్తులను 25, 30 శాతం మూసి మరీ గాలి అందకుండా చేసేస్తుంది. దాంతో వారి శరీరానికి రెండు ముక్కుల ద్వారా వెళ్ళేది చాలక నోటితో కూడా పీల్చుకుని అందించే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఎక్కువ గాలి నోటిలో నుండి లోపలకు పోయే సరికి రకరకాల మోతలు వస్తూ ఉంటాయి.

చిట్కాలు:

1. సాయంకాలం భోజనాన్ని వెలుతురుండగానే తినాలి. పడుకునే లోపు ఆహారం అరిగిపోయి పొట్ట ఖాళీగా ఉండాలి.
2. సాయంకాలం ఆహారం మాత్రం ఉడికినవి మాని పండ్లు తిని సరిపడితే, వారి శరీరానికి ప్రాణ వాయువు అవసరాన్ని ఆ ఆహారం తగ్గించి, శ్వాసక్రియ సాఫీగా నడిచేట్లు చేస్తుంది.
3. బరువును తగ్గించే ఆహారాన్ని తింటూ బరువును తగ్గించుకోవాలి. ఇలా తింటే 10, 15 రోజులలో గురక చాలా వరకు తగ్గుతుంది.

16. కడుపులో మంట తగ్గాలంటే

దీనినే ఎసిడిటి అని అంటుంటారు. భోజనం టైము అయినప్పుడు మంట వస్తే, కొందరికి ఖాళీ కడుపు మీద పరగడుపున మంటగా ఉంటుంది. కొందరికి తిన్నది అరిగాక ఉంటుంది. ఇంకొందరికి 24 గంటలూ అలా మండుతూనే ఉంటుంది. పాలపొంగుపై నీళ్ళు చల్లితే పాలు ఉపశమించినట్లుగా మందులతో ఉపశమనాన్ని పొందుతూ ఉంటారు. పులుపుకి, కారానికి మంట వస్తున్నట్లుగా అనుకుని అందరూ వాటిని పూర్తిగా మానతారు. అది తప్పు. ఇవి రెండూ అసలు దొంగలు కావు. అసలైన వాటిని తెలుసుకుని మానండి తప్ప కారాన్ని, పులుపును మానినంత మాత్రాన కడుపులో మంటలు పోవు. లేనివి రాకుండా ఆగవు. మంట వచ్చినప్పుడు అది తగ్గడానికి పంచదార నీళ్ళు, పాలు, చల్లటి పానీయాలు, ఏవైనా బిస్కెట్లు మొదలగునవి తింటే ఆ మంట తాత్కాలికంగా అరగంట తగ్గినా తరువాత రెట్టింపు అవుతుంది. ఇవి మంటను పెంచుతాయి. ఇవన్నీ యాసిడ్ ఎక్కువగా చేసే ఆహారాలు. వీటిని ఎసిడిక్ ఫుడ్స్ అంటారు. పాలు పొంగు రాకుండా చేసుకోవాలి గాని ఎంతసేపూ నీళ్ళు చల్లుకోవడం కాదు. పొట్టలో అదనంగా యాసిడ్ ఉత్పత్తి జరగకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

మంట రావడానికి అందరూ చేసే తప్పులు:

1. మంచినీళ్ళను తక్కువగా త్రాగడం వల్ల పొట్ట, ప్రేగులలో జిగురు ఉత్పత్తులు తగ్గి మంటలు రావచ్చు.
2. టీ, కాఫీలు త్రాగేవారికి యాసిడ్ ఉత్పత్తి ఎక్కువగా వుండి వాటి నుండి రక్షించే జిగురు ఉత్పత్తులు సగానికి సగం తగ్గి పోతాయి.
3. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగడం వల్ల పొట్టలో యాసిడ్ పలుచగా అయ్యి ఆహారాన్ని సరిగా అరిగించలేదు. పొట్ట ఆహారాన్ని త్వరగా అరిగించడానికి ఎక్కువగా యాసిడ్ ను ఉత్పత్తి చేసి, ఈ పలుచగా ఉన్న యాసిడ్ గాఢతను

పెంచే ప్రయత్నం చేస్తుంది. దానితో పొట్టలో మామూలు కంటే ఎక్కువ యాసిడ్ ఒక్కసారే ఊరడం వల్ల మంట ఎక్కువగా వస్తుంది.

4. నొప్పులకు వాడే మాత్రల వల్ల జిగురు పొరలు పోతాయి.
5. కోపాలు, చిరాకులు, టెన్షన్స్, పోట్లాటలు మొదలగునవి యాసిడ్ ఉత్పత్తిని పెంచి, జిగురు ఉత్పత్తిని తగ్గించడం వల్ల మంటలు వస్తాయి.
6. క్రొవ్వు పదార్థాలు అయిన మాంసం, గుడ్లు, నూనె, నెయ్యి, పలావులు మొదలగునవి పొట్టలో ఆహారం లేనప్పుడు కూడా యాసిడ్ ఉత్పత్తి అయ్యేట్లుగా పొట్టను పాడు చేస్తాయి. ఇన్ని తప్పులు చేస్తూ కారాలు, పులుసులు మానితే ఏమి లాభం ఉంటుంది. ఎన్ని డబ్బులు పోసినా జబ్బు అలానే ఉంటున్నది.

చిట్కాలు:

1. రోజూ త్రాగే 5 లీటర్ల నీటిని గోరువెచ్చగా చేసుకుని త్రాగాలి. గోరువెచ్చగా ఉన్న నీరు మంటకు విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.
2. ఎప్పుడు మంట ఎక్కువగా ఉన్నా గోరువెచ్చని నీటిలో తేనె 3, 4 టీ స్పూన్లు కలిపి త్రాగితే వెంటనే మంటకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.
3. టీ, కాఫీలను పూర్తిగా మానాలి.
4. మంటకు వాడే మందులను పూర్తిగా మాని ఇలా ప్రారంభించడం మంచిది. మొదట 1, 2 రోజులు అత్యవసర పరిస్థితులలో అవసరమైతే మందు వాడుకోవచ్చు.
5. ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, అస్తమానం ఏదొకటి నోటిలో వెయ్యడం మాని ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంకాలం మూడుసార్లే తింటూ, తిన్నప్పుడు పూర్తిగా తిని ఇక ఆపి వేయాలి. ఖాళీ కడుపు మీద యాసిడ్లు ఊరడం పూర్తిగా ఆగిపోతాయి. ఏదొకటి కొంచెం కొంచెం తింటే ఎప్పుడూ పనిపెట్టినట్లు అవుతుంది. అస్తమానం యాసిడ్ ఉత్పత్తి ఆగదు. మీ ఇంటికి గంటకొక

చుట్టం వేళ కాని వేళ వస్తూ ఉంటే పని తెమలక ఎలా చిరాకుగా ఉంటుందో, పాపం పొట్టకు కూడా ఇన్నాళ్ళు నుండి అలానే ఉండి అవస్థ పడుతుంది. కాబట్టి, పొట్ట మీదని గ్రహించి అందులో జాగ్రత్తగా వేసుకోండి. మిమ్మల్ని అది సుఖంగా ఉండనిస్తుంది. 2, 3 రోజులలోనే హాయిగా మంట రాకుండా చేస్తుంది.

17. ఎమీబియాసిస్, నులి పురుగులు పోవాలంటే

నీళ్ళు మారితే వచ్చిందని, ఊరు మారితే వచ్చిందని కొందరు వాటిపై నిందలు వేస్తూ ఉంటారు తప్ప వారిపై వారు ఎప్పుడూ వేసుకోరు. తప్పు మనలో పెట్టుకున్నంత కాలం కాచిన నీరు త్రాగినా ఎమీబియాసిస్ పోదు. జంతువులు ఏ నీరు పడితే ఆ నీరును, పచ్చటి నీటిని త్రాగినా వాటికి ఎమీబియాసిస్, నులి పురుగులు లాంటివి రావు. ఆ క్రిముల నుండి రక్షించే శక్తి, చంపేశక్తి వాటి ప్రేగులలో బలంగా ఉంది. మనకు ఆ శక్తి తప్ప అన్నీ ఉంటాయి. విరేచన బద్ధకం ఉన్నవారికి ఈ సమస్య ఎక్కువగా వస్తుంది. నిల్వ ఉన్న మలంలో అనేక రకాల క్రిములు పుట్టి ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. ఆ చెడ్డక్రిములు పెరగడం వల్ల ప్రేగులలో మంచి క్రిములు తగ్గిపోతాయి. ఎవరి ప్రేగులలో రక్షించే సూక్ష్మ జీవులు తగ్గిపోతాయో, వాళ్ళ ప్రేగులలో ఎమీబాలు గోడలకు పేరుకుని పిల్లలను అభివృద్ధి చేస్తూ ఉంటాయి.

చిట్కాలు:

1. 2, 3 రోజుల పాటు ఉదయం పూట గోరువెచ్చని నీటితో ఎనిమా చేసుకోవాలి.
2. ఆ తరువాత ఒక రోజు ఆ గోరువెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసాన్ని (ఒక పెద్దకాయను గింజలు, తుక్కుపడకుండా) పిండి ఆ నీటితో ఎనిమా చేసుకోవాలి.
3. ఎనిమా నీటిని ఒక డబ్బా ఎక్కిస్తే చాలవు. కాబట్టి ప్రేగుల అంచులను క్లీన్ చేయాలంటే ప్రతిరోజూ ఒక డబ్బా నీరు ఎక్కాక మరలా వెంటనే ఇంకొక డబ్బా నీరు కూడా ఎక్కించగలిగితే మంచిది.

4. నాల్గవ రోజు నుండి, ఎనిమా డబ్బాలో వేపాకు నీటిని పోసి (దోసెడు వేప ఆకును 2 లీటర్ల నీటిలో వేసి మరిగించి, చల్లార్చి, వాటిని వడకట్టి, ఆ ఆకుపచ్చ నీటిని) ఆ నీటితో ఎనిమా చేసుకోవాలి. ఇలా ప్రతిరోజు 3, 4 రోజుల పాటు వేప నీటి ఎనిమా వల్ల ప్రేగులలో గోడలకు పట్టిన ఎమీబియాసిస్, నులిపురుగులు ఆ చేదుకు బయటకు కొట్టుకొస్తాయి.
5. వేప నీరు 4 రోజులు ఎనిమాలో వాడాక 2, 3 రోజులు మామూలు గోరు వెచ్చని నీరుతో ఎనిమా చేసి ఆపితే సరిపోతుంది.
6. ప్రేగులలో మనల్ని రక్షించే ఉపయోగపడే సుక్ష్మజీవులు త్వరగా తయారవడానికి ఉదయం టిఫిన్ క్రింద పెరుగన్నాన్ని మాత్రమే (రాత్రి అన్నములో ముడి బియ్యం అయితే మంచిది, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, పాలు పోసి తోడుపెట్టుకుని అలా ఉంచి) తింటే మంచిది. ఆ అన్నంలో ఉపయోగపడే సూక్ష్మజీవులు పెరుగుతాయి.
7. మధ్యాహ్నం, సాయంకాలం మాత్రం మలబద్ధకం రాకుండా జాగ్రత్తగా ఆహారనియమాలు పాటించాలి.
8. ఇంకా ఎమీబియాసిస్ పోనట్లు అనిపిస్తే 20, 25 రోజుల తరువాత మరలా వేప నీటి ఎనిమా 4, 5 రోజులు వరసనే చేసి ఆపితే సరిపోతుంది.

18. గాయాలు త్వరగా మానాలంటే

కొంతమందికి పుండ్లు పడినా, తెగినా, గాయమైనా త్వరగా మానదు. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువ ఉన్న వారిలోనూ, విటమిన్ 'సి' తక్కువగా ఉన్నవారిలోను త్వరగా మానే గుణం తక్కువగా ఉంటుంది.

చిట్కాలు:

1. పుల్లటి పండ్ల రసాలను తేనె వేసుకుని త్రాగితే మంచిది.
2. నిమ్మరసాన్ని అన్నం తినేటప్పుడు 1, 2 కాయల రసాన్ని కొద్దికొద్దిగా పిండుకుని తింటే మంచిది. ఇలా రెండు పూటలా చేయవచ్చు. ఎప్పటికీ ఇది మానాల్సిన పని లేదు.
3. జామకాయలు చౌకగా దొరుకుతాయి కాబట్టి ప్రతిరోజూ 1, 2 కాయలను ముందు నుండి అందరూ తింటూ ఉంటే ఎంతో మంచిది. నమలలేని వారు జామపండ్లను తినవచ్చు.

19. మెడనొప్పి తగ్గాలంటే

మెడను ఎప్పుడూ ముందుకు వంచే పనులు చేసుకునేవారికి, నిద్రలో ఎత్తు దిండు వేసుకునే వారికి, మోటారు సైకిళ్ళపై గూనిగా కూర్చుని ఎక్కువసేపు నడిపేవారికి, వ్యాయామాలు అసలు చేయనివారికి, ఇంట్లో కూడా నడుమును, మెడను ముందుకు వంచి ఎక్కువగా కూర్చునే స్త్రీలకు మొదలగు వారికి మెడనొప్పులు వస్తూ ఉంటాయి. మెడను ఎక్కువగా ముందుకు వంచియున్నందుకు మెడ పూసలు వాటి మధ్య నుండి డిస్క్ లను వత్తిడికి గురిచేస్తాయి. దాంతో మెడ నొప్పి పుడుతుంది. ఒక్కోసారి మెడభాగం నుండి చేతిలోనికి వచ్చే నరాలు నొక్కుకుని చేతిలో జాలు, తిమ్మిర్లు, వ్రేళ్ళు పట్టులేనట్లుగా అవ్వటం, చేతులలో నరాలు లాగినట్లు ఉండటం మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అసలు సమస్య మెడలో ఉండి చేతిలోనికి ఇలా వస్తుంది. కొందరికి మెడనొప్పి వల్ల కళ్ళు తిరగటం, తలనొప్పి రావడం, కొందరు పడిపోవడం కూడా జరుగుతుంది.

చిట్కాలు:

1. ముందు తల క్రింద దిండు తీసివేయాలి.
2. ఎప్పుడు కూర్చున్నా, ఎక్కడ కూర్చున్నా మెడ లైనుగా ఉండేటట్లు కూర్చోవాలి.
3. మెడ భాగానికి కొబ్బరి నూనె రాసి వేడి నీటి బ్యాగ్ లో వేడి నీరు పోసి కాపడం రెండు పూటలా 10, 15 నిమిషాలు పెట్టుకుంటే మంచిది.
4. మెడను ముందుకు వంచే ఆసనాలు చేయకూడదు. సూర్య నమస్కారాలు కూడా మానాలి. మెడను వెనక్కి వంచే ఆసనాలు అయిన మత్స్యాసనం, ఉష్ట్రాసనం, భుజంగాసనం చేస్తే సరిపోతుంది. ఇలా 20, 25 రోజులు చేస్తే

చాలా వరకు తగ్గిపోతుంది. మెడనొప్పి లేనివారు ముందు నుండి పైన చెప్పిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఇక రాకుండా ఉంటుంది.

20. మొటిమలు తగ్గాలంటే

చర్మంలోని చెమట గ్రంథులు స్రవించే సీబమ్ అనే పదార్థము చర్మంపై చేరిన బాక్టీరియాతో కొన్ని రసాయనిక చర్యలకు లోనుకావడం వలన వెంట్రుకల కుదుళ్ళు ఒక లాంటి ఇన్ ఫెక్షన్ కి గురి అవుతాయి. సీబమ్ అనే పదార్థాన్ని ఉత్పత్తి చేసే సెబేసియస్ నాళాలు పూడుకుని పోతాయి. దీని ఫలితంగా లోపల నుండి గట్టి పొక్కులు నలుపు లేదా తెలుపు కొసలతో తయారవుతాయి. వీటినే మొటిమలు అంటారు. మలబద్ధకం బాగా వున్నవారికి కూడా చర్మంలో వ్యర్థపదార్థాలు ఎక్కువగా పేరుకుని మొటిమలు ఇంకా పెరుగుతాయి. నీరు తక్కువగా త్రాగేవారికి కూడా చర్మం శుభ్రంగాక మొటిమలు వచ్చే అవకాశముంటుంది.

చిట్కాలు:

1. మొటిమలను గిల్లడం గాని, పిండడం గాని చేయవద్దు. ఇలా చేస్తే మచ్చలు లేదా గుంటలు పడతాయి.
2. ముఖానికి పై పూతల మందులు రాయడం మానండి. సబ్బులు కూడా మాని, ముఖాన్ని సున్నిపిండితో గాని, మెత్తటి గుడ్డతో గాని రుద్దుకోండి.
3. నల్లటి మట్టిని తెచ్చుకుని దానిని మెత్తగా పొడి చేసి, దానిలో తుక్కు తీసి, దానిని ఎండలో 2, 3 రోజులు ఎండ బెట్టి ఆ మట్టిని పూతకు వాడుకోవచ్చు. ఆ బాగు చేసిన మట్టిని నీటిలో కొంత వేసి 1, 2 రోజులు నాననిచ్చి ఆ చల్లటి మట్టిని వాడుకోవాలి. ముఖానికి కొద్దిగా నిమ్మరసం, కొబ్బరినూనె (కొద్దిగా) కలిపి రాసి ముందు బాగా మర్దన చేసి, ఆ తరువాత ఆ చల్లటి మట్టిని ముఖభాగంపై, మొటిమల భాగంపై పట్టిన మందాన్ని పూయండి. ఆ మట్టిని అలా 20, 25 నిమిషాలు ఉంచుకుని, కడిగి వేయవచ్చు. మట్టిని వేయడం వల్ల, మర్దన వల్ల చర్మ రంధ్రాలలో పేరుకున్న చెత్త అంతా శుభ్రం

అవుతుంది. ఇలా రోజూ ఒకసారి పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు వేసుకుంటే మంచిది. పౌడర్ లు కూడా రాయక పోతే మంచిది. ముఖం నలుపుగా అయినవారు కూడా రంగు రావడానికి ఇలా మట్టి రోజూ వేసుకుంటే మంచిది. చర్మం మంచి కాంతిగా తయారవుతుంది. కాకపోతే మట్టి వేసుకుని ఇళ్ళలో తిరిగే పని చేస్తూ ఉంటే లేదా కాలక్షేపానికి టి.వి. వద్ద కూర్చున్నా ఏ పిల్లలన్నా చూస్తే దడుచుకుని జ్వరం కూడా వస్తుంది.

4. మంచి నీటిని 4, 5 లీటర్లు త్రాగితే మంచిది.
5. ఉదయం క్యారెట్ జ్యూస్, సాయంకాలం పండ్ల రసాలు త్రాగితే చర్మంపై మచ్చలు త్వరగా మాని మంచి రంగు వస్తుంది. వీటివల్ల రక్తంలో దోషాలు కూడా పోతాయి.
6. విరేచనం సాఫీగా అయ్యేట్లు జాగ్రత్త పడండి.

21. ప్రయాణపు బడలిక రాకూడదంటే

ప్రయాణం అంటేనే అది ఒక సరదా. ఆ సరదాలో ఇంకొక సరదా, రకరకాలుగా చేసుకుని, కూడా తీసుకుని వెళ్ళి, ఆ ప్రయాణంలో అటూ ఇటూ చూస్తూ వచ్చేవారిని, పోయేవారిని పరిశీలిస్తూ ఎగరేస్తుంటే అసలు ప్రయాణం చేస్తున్నట్లే తెలియదు. అప్పుడే మన ఊరొచ్చేసిందా అనిపిస్తుంది. నీళ్ళు త్రాగితే మూత్రం వస్తుందని అవి త్రాగకుండా, అంతా తినే పనే. ఇంటికి వెళ్ళేసరికి ముఖం పీక్కుపోయి, కళ్ళు గుంటలు పడి, నల్లగా తయారయ్యి నీరసంగా అయిపోతారు. ఇంటికి వెళ్ళి నాకు వేడి చేసింది, నాకు బస్సు పడలేదు లేదా కారు పడలేదని అంటారు. నేను రైల్లో మూత్రం పోసుకున్నా, అందుకే అప్పట్నుంచీ నాకు ఇన్ ఫెక్షన్ వచ్చి మూత్రం మంటగా ఉంది అని అంటారు. ఇలా మనం చేసే తప్పులు తెలుసుకోలేక అన్నింటి మీదా నిందలు వేస్తుంటాము. బస్సు, రైలు, కారు ప్రయాణాలలో అద్దాల నుండి గాలి స్పీడ్ గా వచ్చి మనకు తగులుతూ ఉంటుంది. ఆ గాలికి మన లోపల నీరు ఎక్కువగా (ఫ్యాన్ గాలికి ఇంట్లో నేల త్వరగా ఆరిపోయినట్లు) ఆవిరై పోతుంటుంది. సుమారుగా గంటకు అరగ్లాసు పైన ఖర్చు అయిపోతూ ఉంటాయి. మనం ఎక్కడ నీరు త్రాగితే మూత్రం వస్తుందోనని అసలు త్రాగం. తినేదేమో నీటి అవసరాన్ని ఎక్కువగా ఖర్చు చేసే ఆహారం. గాలికి నీరు ఆవిరై లోపల నీటి శాతం తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. దాని వల్లే తలనొప్పులు, మాడు నొప్పులు, వేడి చేసినట్లుగా ఉండడం, గొంతు ఎండి పోవడం, గొంతు ఇన్ ఫెక్షన్ ఎక్కువగా రావడం జరుగుతుంది. ఎక్కువ రోజులు ప్రయాణం చేసినపుడు తేడా రాకుండా ఉండాలంటే.

చిట్కాలు:

1. నీటి సీసా దగ్గర ఉంచుకుని ప్రయాణం ప్రారంభించాలి. పొట్టలో ఆహారం కొంచెం ఖాళీ అయినప్పటి నుండి నీటిని 40, 50 నిమిషాలకు అరగ్లాసు లేదా

ముప్పావు గ్లాసు చొప్పున త్రాగుతూ ఉంటే మీకు మూత్రం రాదు. త్రాగిన నీరు త్రాగినట్లు శరీర అవసరాలకు లోపల సరిపోతుంది. మీకు తేడాలు రాకుండా ఉంటాయి.

2. ప్రయాణాలలో ఎక్కువ పండ్లను వాడుకోవడం అలవాటుగా చేసుకోండి.
3. చిల్లర తిండ్లు తిన్నా తప్పు లేదు గాని అస్తమానం అదే రందిగా తింటే తేడాలు వస్తాయి. నీరు మిమ్మల్ని రక్షించినట్లుగా ఏదీ ప్రయాణంలో రక్షించదు కాబట్టి జాగ్రత్తగా త్రాగండి.

22. విరిగిన ఎముకలు త్వరగా అతకాలంటే

ఎముక త్వరగా అతకాలన్నా, అక్కడ కండ త్వరగా పట్టాలన్నా మాంసం, గ్రుడ్లు, కైమా, బోను సూప్ లను బాగా వాడితే త్వరగా అతుకుతాయని అందరూ తినమని సలహా ఇస్తారు. ఇంట్లో ఆడవారికి మగవారు మంచంపై ఉంటే, అదే పనిగా రకరకాలు వండి పెడుతుంటారు. ఖాళీగా పడుకుని ఇలాంటి చెత్తంతా తినేసరికి, వారిలో ఉన్న శక్తి అంతా ఎప్పుడూ జీర్ణకోశము వద్దే వుండి వీటిని అరిగించే పనికే సరిపోతుంది. ఇక ఎముకలు అతికించే శక్తి లేక ఆ పని ఆలస్యంగా చేస్తుంది. చివరకు మనకు వచ్చేది 10, 15 కిలోల బరువు, విరిగిన దగ్గర వాపులు. అతకడానికి 3, 4 నెలలు పైన బడుతుంది. జంతువులు ఎముకలు విరిగినప్పుడు 8, 10 రోజులు పూర్తిగా ఉపవాసంలో ఉండి వాటిలో ఉన్న శక్తినంతా అతకడానికే వాడుకుంటాయి. అందుకే వాటికి చాలా త్వరగా అతుకుతాయి.

చిట్కాలు:

1. మాంసాహారం, గ్రుడ్లు పూర్తిగా మాని, మొలకెత్తిన విత్తనాలు, పచ్చి కొబ్బరిని సరిపడనంత పెట్టుకుని ఉదయం టిఫిన్ గా తింటే సరిపోతుంది. వీటితో పాటు నువ్వుల ఉండ ఒకటి తినాలి.
2. మధ్యాహ్నం బరువు పెరగకుండా రొట్టె, కూరలు తింటే సరిపోతుంది
3. సాయంకాలం పళ్ళరసాలు, పండ్లు, '6' గంటలకల్లా తిని ఆపాలి. రాత్రికి ఏమీ తినకుండా ఆపితే శరీరం ఆ టైములో బాగా ఎముకలను అంటించుకునే ప్రయత్నం చేస్తుంది.
4. రోజుకి 1, 2 తమలపాకులను భోజనం తిన్నాక నమలడం మంచిది. కాల్షియం ఇందులో బాగా ఉంటుంది.

23. తలనొప్పి తగ్గాలంటే

ఎక్కువ మందిలో తరచూ తల నొప్పి వస్తూ ఉంటుంది. అందరూ నొప్పిని తగ్గించుకునే మాత్రను వేసికొని, నొప్పికి అసలు కారణాలను తగ్గించుకోరు. అందుచేతనే, సంవత్సరాలు తరిగినా తలనొప్పి మాత్రం పోదు. తలనొప్పి రావడానికి 10, 12 కారణాలు ఉన్నాయి. అందరిలోనూ ఒకే కారణాల చేత రాదు. ఒక్కొక్కరి తలనొప్పికి వేరు వేరు కారణాలు కలిసి ఉండి కూడా వస్తుంది. కారణాలు చూస్తే, టీ, కాఫీ లు బాగా త్రాగడం వల్ల, మంచి నీరు తక్కువగా త్రాగడం వల్ల, మలబద్ధకం వల్ల, గ్యాస్ ట్రబుల్ ఎక్కువగా ఉన్నందువల్ల, జీర్ణక్రియ సరిగా లేనందువల్ల, ఎప్పుడూ ముక్కు రొంపలుండడం వల్ల, మెడ నొప్పిగా ఉన్నా, రక్తం తక్కువగా ఉన్నా, రక్తనాళాలు తలలో సన్నగిల్లినా, కంటి చూపు సరిగా లేకపోయినా మొదలగునవి ముఖ్యం అని చెప్పవచ్చు. మనం చేసే వైద్యం ఈ కారణాలను తొలగిస్తే పూర్తిగా తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

చిట్కాలు:

1. ప్రతిరోజూ మంచి నీరును 5 లీటర్లు తప్పనిసరిగా త్రాగాలి.
2. రోజూ సుఖంగా 2, 3 సార్లు విరేచనం అయ్యేట్లు చూడండి.
3. ప్రతి రోజూ తప్పనిసరిగా తలస్నానం చల్లని నీటితో చేయండి. 2, 3 రోజులు తలనొప్పి ఎక్కువైనా అలవాటులో తగ్గిపోతుంది. తల స్నానం వల్ల తలకు రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. తలలో వేడి కూడా తగ్గుతుంది.
4. ఉదయం టీ, కాఫీలను పూర్తిగా మాని తేనె నీళ్ళను గాని, పచ్చి కూరల రసాన్ని గాని, పండ్ల రసాన్ని గాని త్రాగండి.
5. టిఫిన్ క్రింద కేవలం మొలకలు, లేదా పండ్లను తింటే జీర్ణకోశం బాగుపడుతుంది.

6. తలనొప్పిగా ఉన్నప్పుడు పాదాలు రెండూ వేడి నీటిలో పెట్టి, తలపై తడిగుడ్డ (మాడుపై) పెట్టుకుని అలా 15 నిమిషాలు పాటు కూర్చుంటే త్వరగా ఉపశమనం వస్తుంది.
7. ఇలా చేసినా తలనొప్పి తట్టుకోలేకుండా వస్తే అప్పుడు పూర్వంలా మందు వాడుకోవచ్చు. 8, 10 రోజులలో వాటి అవసరం లేకుండానే మార్పు వస్తుంది.

24. చలికాలంలో చర్మం తెలుపు రాకూడదంటే

చలికాలంలో అందరి చర్మం తెల్లగా, పౌడర్ ఎక్కువ రాసుకున్నట్లుగా ఉంటే కోల్డ్ క్రీములు వ్రాస్తుంటారు. చర్మం చలికాలంలో అలా కాకుండా, పగలకుండా ఉండాలంటే సబ్బులు మానాలి. చలికాలంలో అసలే చర్మం పొడిగా ఉంటుంది. సబ్బు పెట్టడం వల్ల ఇంకా పొడిగా, బిరుసుగా అవుతుంది. సబ్బులలో ఉండే కెమికల్స్, చర్మం పై పొరను పాడు చేస్తాయి. క్రొత్త పొర పుట్టకుండా పాత పొర పాడయ్యేసరికి చర్మం తెలుపుగా, పగిలి అలా తయారవుతుంది.

చిట్కాలు:

సబ్బులు పుర్తిగా మానాలి. స్నానం చేసే ముందు కొంచెం కొబ్బరి నూనెను శరీరమంతా రాసుకుని ఒళ్ళు రుద్దుకోవడానికి మెత్తటి టవలు తీసుకుని బాత్ రూమ్ కు వెళ్ళండి. శరీరాన్ని నీటితో తడిపాక, ఆ టవలును తడిపి పిండి, అప్పుడు దానితో శరీరాన్నంతా రుద్దుకోండి. మీ మురికంతా చర్మం దెబ్బతినకుండా ఆ టవలకు అవుతుంది. రుద్దడం అయ్యాక మరలా నీరు పోసుకుని పొడి టవలుతో తుడుచుకుంటే సరిపోతుంది. ఈ రకం స్నానం ప్రతిరోజూ చేస్తే చర్మం పూర్తిగా శుభ్రంగా ఉంటుంది. చర్మం నిగనిగలాడుతూ ఉంటుంది.

25. శోభి తగ్గాలంటే

నల్లశోభి, తెల్లశోభి అని రెండు రకాలుగా వచ్చి చర్మ అందాన్ని పాడు చేస్తాయి. ముఖ్యముగా చెమటలు బాగా పట్టి నిల్వ ఉండే చోట, ఆ చెమట వల్ల ఫంగస్ అనే క్రిములు చేరి అక్కడ ఇన్ ఫెక్షన్ కలిగి చర్మం మచ్చలు మచ్చలుగా మారుతుంది. సరిగా స్నానం చేయని వారికి వస్తుంది.

చిట్కాలు:

1. లేత వేప ఆకులను నూరి ఆ మచ్చలున్న భాగంపై రుద్ది స్నానం చేస్తే మంచిది.
2. అప్పుడప్పుడూ తేనె, నిమ్మరసం ఈ రెండూ కలిపి చర్మానికి రాసి బాగా ఇంకనిచ్చి స్నానం చేయవచ్చు. లేదా వట్టి నిమ్మరసం రాసైనా చేయవచ్చు.
3. పైన చెప్పినట్లుగా స్నానం చేస్తే చర్మం పూర్తిగా శుభ్రం అయ్యి ఏ క్రిములు చేరే అవకాశముండదు. ఇలా చేస్తే 20, 25 రోజులలో తగ్గుతుంది.
4. ఆహారంగా రసాలను ఎక్కువగా త్రాగితే చర్మానికి మంచిది.

26. జుట్టు ఊడటం తగ్గాలంటే

అన్నీ ఉన్నవారికి జుట్టు సరిగా ఉండదు. అడుక్కునే వారికి ఏమీ లేక పోయినా బోలెడు బొచ్చు మాత్రం ఉంటుంది. పుర్వీకులకు జుట్టు బాగా వత్తుగా, ఎక్కువ పొడవుగా ఉండేది. మన అలవాట్లు జుట్టు ఊడిపోయేట్లు చేస్తున్నాయి.

చిట్కాలు:

1. ప్రతి రోజూ చన్నీటి తల స్నానం చేయండి. జుట్టు కుదుళ్ళు గట్టి పడతాయి. వేడి నీరు ఎక్కువగా తలకు పోయడం వల్ల జుట్టు కుదుళ్ళు ఆ వేడికి దెబ్బతిని జుట్టు ఎక్కువగా ఊడి పోతుంది.
2. షాంపూలు మాని 7, 8 రోజులు కుంకుడికాయ రసంతో తలంటుకోండి. షాపులలో ఉండే మందులు జుట్టును చిట్లినట్లు చేస్తాయి.
3. తల ఆరాక కొబ్బరి నూనె రాస్తే, ఎండ జుట్టును, కుదుళ్ళను పాడు చేయకుండా కాపాడుతుంది.
4. రోజుకి 100 వెంట్రుకలు ఊడడం 100 వెంట్రుకలు తిరిగి పుట్టడం ఆరోగ్య లక్షణం. అందరికీ 100 ఊడుతున్నాయి కాని తిరిగి పుట్టడం లేదు. జుట్టు తిరిగి పుట్టాలంటే మధ్యాహ్నం భోజనంలో ఆకుకూరలను వండుకుని బాగా ఎక్కువగా తినడం మంచిది.
5. మాంసకృత్తుల ఆహారం జుట్టు పుట్టడానికి, బాగా ఎదగడానికి మంచిది. కాబట్టి మొలకెత్తిన విత్తనాలు ఉదయం తప్పని సరిగా తినండి. అందులో కొబ్బరి, వేరు శెనగ పప్పులు కూడా తప్పని సరిగా తింటే మంచిది.

27. మూత్రంలో మంట తగ్గాలంటే

స్త్రీలలో నీరు తక్కువగా త్రాగడం వల్ల ఎక్కువగా వస్తుంది. చిక్కటి మూత్రం, పచ్చటి మూత్రం ఎక్కువ గంటలు ఆపి పొయ్యడం వల్ల, ఆ మూత్రం గాఢతకు మండుతుంది. ఎప్పుడూ మూత్రం మీ కంటికి తెల్లగా కనబడాలి. ఎప్పుడు పోసినా ధారగా రావాలి. ఎప్పుడూ మూత్రం చిక్కగా ఉండకూడదు. కంపు రాకూడదు.

చిట్కాలు:

1. ప్రతి రోజూ నీటిని 4, 5 లీటర్లు త్రాగితే 2, 3 రోజులలో మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది.
2. పగటి సమయంలో కూడా నీటిని టైము ప్రకారం త్రాగాల్సిందే. ఎండలో తిరిగేవారు ఇంకాస్త ఎక్కువ త్రాగుతూ ఉంటే మంట రాకుండా ఉంటుంది.
3. మంట తగ్గడానికి పంచదార నీళ్ళుగాని, ఇతర పానీయాలు వృధా.

28. కాళ్ళ తిమ్మిర్లు, మంటలు తగ్గాలంటే

బాగా లావున్న వారికి, సుగరున్నవారికి, రక్తం తక్కువగా ఉన్నవారికి, రక్త నాళాలు మూసుకున్నవారికి ఈ సమస్య వస్తూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా రక్త ప్రసరణ లోపమే కారణం. ఇది కాకుండా 'బి' విటమిన్లు ముఖ్యంగా 'విటమిన్ బి1' లోపం ఉన్న వారిలో కాళ్ళ మంటలు, తిమ్మిర్లు, కాళ్ళు నీరు పట్టడం జరుగుతుంది.

చిట్కాలు:

1. రెండు బేసిన్లు పెట్టి అందులో ఒక దానిలో వేడి నీరు, మరొక దానిలో చల్లని నీరు పోయండి. మీరు కుర్చీలో కూర్చుని ముందు 5 నిమిషాలు వేడి నీటిలో ఉంచి, ఆ తరువాత 2 నిమిషాలు చల్లని నీటిలోకి మార్చండి. మళ్ళా పాదాలను 5 నిమిషాలు వేడిలో, 2 నిమిషాలు చల్లని వాటిలో ఇలా ఇంకొకసారి మార్చుతారు. దీనివల్ల, వేడిలో పెట్టినప్పుడు రక్తం కాళ్ళపైకి బాగా నడిస్తే చల్లవాటిలో పెట్టినప్పుడు రక్తం కాళ్ళపైకి ఎక్కువగా వస్తుంది. ఇలా రక్తం పైకీ క్రిందకు బాగా నడవడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగవుతుంది.
2. ముడి బియ్యపు అన్నం తినడం వలన 'బి' విటమినుల లోపాన్ని తేలికగా సవరించుకోవచ్చు. మంటలు, తిమ్మిర్లు ఉపశమిస్తాయి.

29. మాడు నొప్పి తగ్గాలంటే

తలనొప్పి వేరు మాడు నొప్పి వేరు. ఒక్క మాడు భాగంలోనే ఇది వస్తుంది. బస్సు ప్రయాణాలలో, షాపింగులలో, ఎండలో తిరిగేటప్పుడు, టెన్షన్ వచ్చినప్పుడు ఎక్కువగా వస్తుంది. మంచి నీళ్లు తక్కువగా త్రాగి తిరిగే వారికి శరీరంలో నీరు చాలక, తలకు అందవలసిన రక్త ప్రసరణ అందక, రక్తంలో నీరు తగ్గడం వలన మాడు భాగం వేడెక్కువై మాడు నొప్పి వస్తుంది. రేడియేటర్ నీళ్ళు తగ్గితే ఇంజన్ వేడెక్కినట్లే మనకు మాడు భాగం వేడెక్కుతుంది. పైన చెప్పిన సందర్భాలలో మూత్రం వస్తుందని నీరు త్రాగక తిరిగినందుకు మాడు నొప్పి వస్తుంది.

చిట్కాలు:

1. ఎప్పుడు మాడునొప్పి అనిపించినా వెంటనే మాడుపై నీళ్ళతో తడిపి, కుదిరితే చేతిగుడ్డ తడిపి ఉంచుకోవచ్చు.
2. పగలు మాడు నొప్పి వస్తే సాయంకాలం తలస్నానం చేయడం మంచిది.
3. రోజూ నీరు బాగా త్రాగాలి. కూడా సీసా ఉంచుకుని కొంచెం కొంచెం పైన చెప్పిన సందర్భాలలో త్రాగితే మంచిది. మూత్రం రాదు. మాడు నొప్పి రాదు.

30. బరువు తగ్గాలంటే

అందరూ బరువు తగ్గాలని తిండి తగ్గించి నీరసపడి పోతారు తప్ప బరువు తగ్గరు. బరువు తగ్గాలంటే చెత్త తిండిని పూర్తిగా మాని మంచి తిండిని పెంచితే బరువు తగ్గి ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది.

చిట్కాలు:

1. బరువున్న వారికి రక్తం తక్కువగా ఉంటుంది. పచ్చికూరల రసాన్ని గ్లాసుడు త్రాగితే బరువు పెరగకుండా రక్తం పడుతుంది.
2. ఉదయం టిఫిన్ క్రింద ఇడ్లీ, దోసెలను 1, 2 తినడం మాని మొలకెత్తిన విత్తనాలను బాగా ఎక్కువగా పెట్టుకుని తింటే పోషకాహార లోపాలు పోతాయి. నీరసం కూడా తగ్గుతుంది. కొబ్బరి, వేరుశనగ పప్పులు లేకుండా మిగతా గింజలు తినవచ్చు.
3. మధ్యాహ్నం భోజనంతో అన్నాన్ని పూర్తిగా మాని రొట్టెలను 3, 4 పెట్టుకుని అందులో కూరలను (ఉప్పు, నూనె లేకుండా చప్పగా) బాగా ఎక్కువగా పెట్టుకుని తినాలి. ఎంత కూర తింటే అంత క్రొవ్వు కరుగుతుంది. కూరలలో పీచు పదార్థాలు ఉండడం వల్ల బరువు పెరగకుండా క్రొవ్వు కరుగుతుంది. రొట్టె తిన్నాక కొంచెం పెరుగు తినవచ్చు. ఇక అన్నం వద్దు. సాయంకాలం 5 గంటలకు ఒక గ్లాసుడు పండ్ల రసం త్రాగితే మంచి రక్తం పడుతుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది. పండ్ల వల్ల బరువు పెరగరు.
4. సాయంకాలం 6-6.30 గంటలకల్లా భోజనం ముగించాలి. ప్రొద్దుపోయి తింటే తిన్నది క్రొవ్వుగా మారుతుంది. పెందలకడనే తింటే నిల్వ ఉన్న క్రొవ్వు కరుగుతుంది.
5. భోజనంలో 2, 3 రొట్టెలు ఎక్కువ కూరతో పెట్టుకుని సరిపెట్టాలి. పెరుగు వద్దు. అన్నం వద్దు.

6. బరువు తగ్గడానికి రోజూ ఆసనాలు వేస్తే ఏ భాగంలో ఎక్కువ క్రొవ్వు పేరుకుంటే ఆ భాగంలో క్రొవ్వు కరగడానికి ప్రత్యేకంగా ఆసనాలు ఉంటాయి.
7. బరువు తగ్గడానికి నేను వ్రాసిన ఆసనాలు బుక్ చదివి వాటిని చేస్తే నెలకు 5, 6 కేజీలు తగ్గుతారు. నేను చెప్పిన ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ ఆసనాలు వేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

31. చుండ్రు తగ్గాలంటే

మన పెద్దలకు చుండ్రు అనే సమస్య తెలియదు. ఈ రోజుల్లో చుండ్రు అంటే తెలియని వారు ఉండరు. సహజంగా మన చర్మం వాతావరణాన్నుండి రక్షించుకోవడానికి ఒక రకమైన జిగురు లాగా ఉండే క్రొవ్వు పదార్థాన్ని వదులుతూ ఉంటుంది. దీని వలన చర్మం మెత్తగా ఉంచబడుతుంది. తలలో ఈ జిగురు గాలి సరిగా తగలక పేడుగా కట్టి పెచ్చులు పెచ్చులుగా ఊడుతూ ఉంటుంది. స్నానం రోజూ శరీరం వరకే చేసి తల మనది కాదన్నట్లుగా కొందరు వదిలేస్తారు. దాని వలన తల శుభ్రం కాక చుండ్రు వస్తుంది. షాంపూలు తరచుగా వాడే వారికి కూడా అందులో కెమికల్స్ చర్మం పై పొరను పాడు చేసి ఎక్కువ పొట్టు రాలేట్లు చేస్తాయి. షాంపు పెట్టిన రోజున బాగానే వుండవచ్చు కాని తరువాత రోజు నుండి వాటి నష్టం బయట పడుతుంది. చుండ్రును పోగొట్టే షాంపూ అని మనం మోసపోతున్నాము. కేవలం తల స్నానం చేయనందువల్ల వచ్చే సమస్యను పరిష్కరించుకోవటానికి ఎంత డబ్బు వృధా చేస్తున్నారు, దీనికోసం ఏ మందులూ వాడవద్దు.

చిట్కాలు:

1. ప్రతిరోజూ చన్నీళ్ళ తల స్నానం చేయండి, వేడి నీళ్ళు తలకు పోయకూడదు. నీళ్ళు మరీ చల్లగా వుంటే కొద్దిగా వేడి నీరు కలిపి (బావిలో నీటి లాగా) ఆ నీళ్ళు పోసుకోండి.
2. వారానికి, పది రోజులకొకసారి కుంకుడు కాయ రసంతో తలంటుకోండి. చుండ్రు మరీ ఎక్కువగా వున్నప్పుడు పొడి తలకు ఆ రసం బాగా పట్టించి 5, 10 నిమిషములు అలా వుంచి అప్పుడు చన్నీటి స్నానం చేయండి. ప్రతి రోజూ ఇలా కుంకుడు రసంతో ఏడు, ఎనిమిది రోజులు చేయవచ్చు (సమస్య ఎక్కువగా వున్నవారే ప్రతి రోజూ కుంకుడు రసం వాడండి).

3. తల ఆరిన తరువాత కొబ్బరి నూనె రాసుకోండి. నూనె రాస్తే చుండ్రు ఎక్కువ అవుతుందనుకుంటారు. రోజూ తల స్నానం చేసే వారికి ఏమి కాదు. చలికాలంలో చర్మం తెల్లగా పొట్టు లేస్తున్నప్పుడు మనం కొబ్బరి నూనె రాస్తే అది కరుచుకుపోయి సమస్య తగ్గినట్లే, చుండ్రుకు కూడా నూనె రాయవచ్చు. మన పెద్దలు నూనె బాగా రాసుకున్నందుకే చుండ్రు రాలేదు.
4. తల నూనె జిడ్డుగా వుంటే ప్రతి రోజూ (ఒక చెక్క లేదా కాయ) నిమ్మరసాన్ని తలకు (తలపై చర్మానికి) రాసుకొని తల స్నానం చేస్తే జిడ్డు పోతుంది. తలలో జిగురు గ్రంధులు ఊరించే ఎక్కువ జిగురును శుభ్రం చేయడానికి నిమ్మరసం బాగా పనికొస్తుంది.

32. పిక్కల నొప్పులు పోవాలంటే

బలహీనత వల్ల ఎక్కువగా పిక్కల నొప్పులు వస్తుంటాయి. ఆహారం మంచిగా తినకుండా ఎక్కువ పని చేసుకొనే వారికి ఆ నీరసంలో ముందు పిక్కలు లాగుతాయి. ఎక్కువగా నడిచే వారికి ఆ కండరాలు శ్రమను తట్టుకోలేక వస్తుంటాయి. శరీరంలో ఉప్పు, మెగ్నిషియం లాంటి లవణాలు తక్కువగా ఉన్నా పిక్కలు పట్టేస్తూ వుంటాయి. ఉప్పును పూర్తిగా మానిన వారికి క్రొత్తలో వారం, పది రోజులు వచ్చి ఆ తరువాత తగ్గుతుంటాయి. దీనికి పరిష్కారం ఏమిటంటే మనం చేసే పనికి శరీరం తట్టుకునేట్లు మంచి ఆహారాన్ని తింటే సరిపోతుంది.

చిట్కాలు:

1. తెల్లటి అన్నం మాని ముడి బియ్యం అన్నాన్ని వండుకొని రెండు పూటలా సరిపడా తింటే 15, 20 రోజులలో తగ్గుతాయి. ఎక్కువ పని వలన వచ్చే పిక్కల నొప్పులు ముడి బియ్యం అన్నానికి తగ్గిపోతాయి.
2. ప్రతి రోజూ మధ్యాహ్నం భోజనంలో ఆకు కూరలను ముఖ్యంగా పాల కూరలాంటి వాటిని రోజూ వండుకుని బాగా తింటే లవణాల లోపం తగ్గుతుంది.
3. పిక్కలు పట్టేస్తూ వుంటే లేదా ప్రయాణాలలో నడక ఎక్కువగా నడిచినందుకు నొప్పిగా వుంటే కొద్దిగా కొబ్బరి నూనె పిక్కలకు రాసి మర్దన చేసి వేడి నీటి కాపడం పది నిమిషాల పాటు పెట్టుకుంటే ఆ బడలిక అంతా పోతుంది.

33. వికారం తగ్గాలంటే

జీర్ణ క్రియలో దోషాల వలన ఎక్కువగా వికారం వస్తుంది. నిద్ర లేచిన వెంటనే ప్రేగులలో పసర్లు ఎక్కువగా వున్నా తిన్నది సరిగా అరగక పోయినా, ఆహారం తిని బస్సు, కారు లాంటివి ఎక్కినా, ఆహారంలో సరిపడని విషపదార్థాలున్నా వికారాలు వస్తూ వుంటాయి. వికారం వున్నప్పుడు వాంతి అయితే బాగుంటుందనిపిస్తుంది. ఈ లోపు కళ్ళు కూడా తిరుగుతూ కుదురు లేనట్లుగా వుంటుంది. వాంతి వచ్చినట్లుంటుంది కాని వాంతి రాదు. వాంతి అయితే బాగుంటుందని అందరికీ అనిపించినా వాంతి చేసుకోవాలనే ఆలోచన పట్టదు. వికారం ముదిరితే కాని వాంతి అవదు. వాంతి అయితే కాని తిక్క తగ్గదు.

చిట్కాలు:

అవకాశం వుంటే గోరువెచ్చని నీరు, లేనప్పుడు బిందెలో నీరు 5, 6 గ్లాసులు (ఉప్పు కలపకుండా) ఆపకుండా త్రాగండి. ఇంకా త్రాగ గలిగితే త్రాగండి. నీరు త్రాగుతుంటే వికారం ముదరాలి. త్రాగేటప్పుడే వాంతి వచ్చేటట్లుగా త్రాగండి. త్రాగలేనప్పుడు ఆపి వ్రేళ్ళను నోటిలో పెట్టి వాంతి చేసుకోండి. మనము త్రాగిన నీళ్ళు వెళ్ళి లోపల వున్న దోషాన్ని పట్టుకొని బయటకు వచ్చేస్తాయి. పొట్టలో ఆహారం వున్నా సరే ఎప్పుడు వికారంగా వుంటే అప్పుడు ఇలా వాంతి చేసుకోవచ్చు. వెంటనే ఏమి తినకుండా కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకొని తేనె నిమ్మరసం కాని కొబ్బరి నీళ్ళు కాని త్రాగితే హాయిగా వుంటుంది.

34. తుమ్ములు తగ్గాలంటే

తుమ్మురావడం అనేది ఆరోగ్యానికి మంచిదే, కాని రోజుకు 50, 60 తుమ్ములు రావడం జబ్బు. ముక్కులో, ముక్కు పక్క సందులలో (సైనస్ లు) రొంప ఎక్కువగా పేరుకొని గాలి ప్రయాణానికి మరీ అడ్డుగా తయారవుతుంది. దీనిని కదిలించి బయటకు కారేటట్లు చేసి, గాలి ప్రయాణం సాఫీగా చేయడానికి శరీరం తుమ్మించి రొంపను కదుపుతూ వుంటుంది. శరీరం మన గురించి ఆ చెడు తియ్యడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే మనకేమో తుమ్మే ఓపిక లేక, లేదా అంత ఖాళీ లేక తుమ్ము రాకుండా మందు వేస్తాం. దాంతో తుమ్ములు తాత్కాలికంగా ఆగిపోతాయి. ఆ రొంప పేరుకుపోయి రకరకాల ఇన్ ఫెక్షన్స్ కలిగిస్తూ ఇక జీవితాంతం మనకు తుమ్ములు పోవు, మందులూ పోవు. కొందరికి మంచు తగిలితే తుమ్ములు వస్తే మరి కొందరికి దుమ్ము తగిలితే తుమ్మొస్తాయి. కొందరికి అగరొత్తుల పొగకు, పోపు వాసనకు ఇలా రకరకాలుగా వస్తుంటాయి. వీటిని పూర్తిగా 20, 30 రోజులలో పోగొట్టుకోవచ్చును.

చిట్కాలు:

1. మంచి నీళ్ళు తక్కువగా త్రాగేవారికి ఈ జబ్బు ఎక్కువగా వుంటుంది. కాబట్టి రోజుకు అయిదు లీటర్ల నీటిని గోరు వెచ్చగా చేసుకొని త్రాగాలి. చల్లదనం అసలు పనికిరాదు.
2. ఉదయం పూట స్పీడు వాకింగ్ కాని లేదా జాగింగ్ (అలుపు రాని పరుగు) గాని మీ వయసును బట్టి ఏది కుదిరితే అది 40, 50 నిమిషాల పాటు చేయండి. ఇవి చేసేటప్పుడు మాట్లాడకుండా మనసును శ్వాస మీద పెట్టి దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకుంటూ చేయాలి. రెక్కలను బాగా కదుపుతూ చేయాలి. దీని వల్ల రొంపలు ఆవిరైపోతాయి.

3. దీర్ఘ శ్వాసల ప్రాణాయామాన్ని (మెల్లగా గాలి పీల్చే రకాలు కాదు) చేయాలి. ముక్కులో రొంప లేనప్పటి నుండి ప్రారంభించాలి. రొంప కొద్దిగా ఉంటే పైన చెప్పిన వ్యాయామాలే కొన్ని రోజుల వరకు చేయండి. కావాలంటే నేను వ్రాసిన ప్రాణాయామము పుస్తకం చదివి కూడా ప్రాణాయామము చేయవచ్చు.
4. ప్రతి రోజూ ముఖానికి ఏదన్నా నూనె వ్రాసుకొని 10 నిమిషాల పాటు నీటి ఆవిరి పట్టుకుంటే మంచిది. కావాలంటే రెండు పూటలా ఆవిరి పట్టుకోవచ్చు. నీటిలో ఏమీ కలపనవసరం లేదు.
5. పంచదార, స్వీట్స్, ఫ్రిజ్ లోనివి, కూల్ డ్రింక్స్ లాంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.
6. 70, 80 శాతం మందికి పైన చెప్పిన చిట్కాలకే తగ్గుతాయి. ఎవరికన్నా ఇంకా పూర్తిగా తగ్గనప్పుడు ఇక ఆహారంలో మేము చెప్పినట్లుగా పూర్తిగా ఉప్పు లేకుండా తింటే గాని సొంతం తగ్గడం లేదు.
7. తుమ్ములకు వేసుకునే మందులన్నింటినీ పూర్తిగా ఆపు చేయాలి.

35. సన్ ఎలర్జీ రాకూడదంటే

సూర్యుడు అన్నింటికి ప్రాణం పోస్తూ ఉంటే, మనిషికి మాత్రం ఆరోగ్యానికి బదులు ఎలర్జీ వస్తున్నది. కొందరికి ఎండ తగిలే భాగాలలో చర్మం నల్లగా పేడుకట్టినట్లుగా మాడి ఉంటుంది. బట్ట క్రింద భాగాలు బాగానే ఉంటాయి. ఇక ఎండలోనికి వెళ్ళ కుండా జాగ్రత్త పడతారే తప్ప తప్పును సవరించుకునే ప్రయత్నం చేయరు. నీరు తక్కువగా త్రాగే వారందరికీ సన్ ఎలర్జీ వస్తుంది. ముఖ్యంగా స్త్రీలు నీళ్ళు త్రాగనందు వల్లే ఎక్కువగా స్త్రీలకు వస్తుంది. చెట్టుకు సరిపడా నీరు చాలనప్పుడు ఆ ఆకులు ఎండను తట్టుకోలేవు మాడిపోతాయి. మనలో జరిగేది కూడా అంతే. ఎండ వేడిని తట్టుకోవడానికి చర్మంలోని నీరు ఆవిరై చర్మాన్ని చల్ల బరుస్తూ ఉంటుంది. శరీరంలో సరిపడా నీరు లేని వారికి చర్మం ఆ వేడి నుండి రక్షించుకోలేక మాడిపోతుంది. ప్రమిదలో నూనె ఉన్నంత సేపూ ఆ మంట ఒత్తిని కాల్చలేదు. అలానే మనలో సరిపడా నీరు ఉన్నంత సేపూ ఎంత ఎండైనా మన చర్మాన్ని ఏమీ చేయలేదు.

చిట్కాలు:

రోజుకి 5 లీటర్ల మంచి నీరు త్రాగాలి. ప్రతి రోజూ ఎండలోనికి వెళ్ళబోయే ముందు మీలో నీరు సరిపడా ఉండేట్లు త్రాగి వెళ్ళండి. ఎండలో తిరిగినా, ఎండలో పని చేస్తున్నా మీకు మూత్రం తెల్లగా, సాఫీగా వచ్చేటట్లు నీటిని త్రాగండి. నల్లగా మారిన చర్మం మామూలుగా రావడానికి 5, 6 నెలలు పడుతుంది.

36. గ్యాస్ ట్రబుల్ తగ్గాలంటే

ప్రపంచంలో అత్యధిక జనాభాని ఏడిపిస్తున్న సమస్య ఇది. ప్రతి రోజూ ప్రేగులలో లీటరు గ్యాసు తయారవడం ఆరోగ్య లక్షణం. ఒక వేళ ఎక్కువగా తయారైనా బయటకు ఫ్రీగా పోతే దాన్ని ట్రబుల్ అనకూడదు. తయారైన గ్యాసు క్రింద నుండో, పై నుండో రాక బిగిస్తే దాన్ని గ్యాస్ ట్రబుల్ అంటారు. కొందరు గుండె నొప్పి వచ్చిందనుకునేంతగా గ్యాస్ పట్టేస్తుంది. స్త్రీ, పురుష భేదం లేకుండా అందరికీ గ్యాసు ఉత్పత్తి అవుతూ ఉంటుంది. కాకపోతే కొందరు సౌండుతో వదిలితే ఇంకొందరు సైలెంట్ గా వదులుతున్నారే తప్ప అందరికీ పోవడం మామూలే.

గ్యాస్ ట్రబుల్ కి ఐదు ముఖ్యమైన కారణాలు ఉన్నాయి.

1. మల బద్ధకం వల్ల మలం ప్రేగులలో గ్యాసు ఎక్కువగా తయారవుతుంది. నిలవున్న మలం, పేడ పొయ్యి టాంకులో పేడ గ్యాసును తయారుచేసినట్లుగా తయారు చేస్తూ వుంటుంది. ఆ గ్యాసు బయటకు పోయే సందు లేకుండా ప్రేగంతా మలంతో పూడుకుని ఉండటం వల్ల, ప్రేగులో గ్యాసు పట్టేసి బొడ్డు క్రింద భాగం బిగదీయడం గాని, నొప్పి రావడం గాని జరుగుతుంది.
2. తినేటప్పుడు మంచి నీళ్ళు త్రాగడం వలన జీర్ణక్రియ బాగా ఆలస్యంగా జరగడంతో ఆహారం పులిసి ఎక్కువ గ్యాసు తయారవుతుంది.
3. ఆహారాన్ని బాగా నమలకుండా మ్రింగేవారికి, సరిగా జీర్ణక్రియ జరగక గ్యాసు తయారవుతుంది.
4. ఆలస్యంగా జీర్ణమయ్యే ఆహార పదార్థాలు, క్రొవ్వు పదార్థాలను తినడం వలన ఉదాహరణకు మాంసాహారం, పలావులు, గ్రుడ్లు, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్

మొదలగునవి. ప్రేగులలో ఎక్కువసేపు (సుమారు 6, 7 గంటలు) జీర్ణక్రియ కొరకు వుండడం వలన గ్యాసు అధికంగా తయారవుతుంది.

5. మాంసకృత్తులున్న ఆహారము సహజంగా కొంత గ్యాసును ఎక్కువగా ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఉదాహరణకు ఆకు కూరలు, గింజలు, కంది, పెసర పప్పులు 2, 3, 4, 5 కారణాల ద్వారా తయారైన గ్యాసు త్రేన్పుల ద్వారా పై నుండి వస్తుంది. లేదా పొట్ట, ఛాతీలలో బిగపట్టేస్తుంది.

చిట్కాలు:

1. రోజూ విరేచనము సాఫీగా 2, 3 సార్లు అయ్యేటట్లు చూసుకోండి. నీళ్ళు త్రాగినా సాఫీగా అవ్వకపోతే 7, 8 రోజులు వరుసగా ఎనిమా చేసికొని ప్రేగులను క్లీన్ చేసుకోండి.
2. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగడం మాని, తినడానికి అరగంట ముందు, తిన్నాక రెండు గంటల తరువాత త్రాగండి.
3. ఆహారాన్ని మెత్తగా పిండి పిండిగా నమిలి మెల్లగా తినండి.
4. నూనె పదార్థాలు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, మాంసాహారాలు, పలావులు మాని ఆహారం తేలిగ్గా, త్వరగా జీర్ణమయ్యే వాటిని తినండి.
5. ఆకు కూరలు, కంది పప్పు, పెసర పప్పు, చిక్కుడు కాయలు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు 10, 15 రోజుల పాటు పూర్తిగా మానండి.
6. ఉదయం పూట టిఫిన్ క్రింద ఇతర టిఫిన్ లు మాని పండ్లను, ఖర్జూరాన్ని మాత్రమే (సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు ఖర్జూరం వద్దు) తినండి.
7. నిమ్మకాయ పులుపు, పచ్చిమిర్చిని వాడుకున్నా ఫరవాలేదు.
8. సాయంకాలం భోజనాన్ని పెందలకడనే తిని ఆపండి.

37. కాలుజాలు తగ్గాలంటే

దీనినే సయాటిక్ నొప్పి అంటారు. వెన్ను నుండి ఒక పెద్ద నరము తుంటి నుండి తొడ వెనుక భాగం గుండా, పిక్క నుండి పాదం వరకు వెళుతుంది. ఇలా రెండు కాళ్ళలో ఈ సయాటిక్ నరము ఉంటుంది. ఈ నరము నడుము భాగములో పూసల మధ్య ఒత్తిడికి గురి కావడము వల్ల కాలులో జాలుగా, నరము లాగుతూ, తిమ్మిరిగా, గుంజినట్లుగా ఉంటుంది. నొప్పి కాలుకి వెనుక భాగంలో వస్తుంది.

చిట్కాలు:

1. క్రింద కూర్చోకూడదు, వంగే పనులు మానాలి.
2. ఎప్పుడు పడుకున్నా, ఖాళీగా ఉన్నప్పుడల్లా లావు దిండును మోకాళ్ళ క్రింద పెట్టి వెల్లకిలా పడుకుంటే కాస్త హాయిగా ఉంటుంది. తలుపు సందున వైరు నలిగినట్లుగా నరము ఇబ్బంది పడేది తగ్గుతుంది.
3. శలభాసనము అనే ఆసనాన్ని వేస్తే చాలా బాగా తగ్గుతుంది. మొదటి 8, 10 రోజులు ఒక పూటే తేలిగ్గా ఈ ఆసనాన్ని వేసి తీసివేయాలి. అలవాటు అయ్యాక రెండు పూటలా ఎక్కువ సేపు వేయగలిగితే మంచిది.
4. ఎక్కడ కూర్చున్నా నడుము నిటారుగా ఉంచుకుంటే మంచిది.
5. వీలున్నంతవరకు విశ్రాంతిగా ఉంటే త్వరగా తగ్గుతుంది.

38. టాన్సిల్స్ వాపు తగ్గాలంటే

గొంతులో, గొంతుకు ఇరువైపుల పోలీసువారు మినిష్టరు గారి తలుపు కిరువైపులా కాపలా ఉన్నట్లుగా టాన్సిల్స్ (ఆరెలు) ఉంటాయి. అవి మన లోపలకు వెళ్ళే ఆహారములో, నీటిలో ఏమన్నా క్రిములు, బాక్టీరియాలు, టాక్సిన్స్, పాయిజన్ పదార్థాలు ఉంటే వాటిని శరీరం లోపలకు పోనివ్వకుండా అడ్డుకుని శరీరాన్ని రక్షించే ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటాయి. మనం తినే దాంట్లోగాని, త్రాగిన దాంట్లో గాని హాని కలిగించే బాక్టీరియాలు ఉన్నప్పుడు, ఆ బాక్టీరియాలను ఈ టాన్సిల్స్ ఆపడం వల్ల వీటికి ఇన్ ఫెక్షన్ వచ్చి వాచిపోవడం, నొప్పి చేయడం, గొంతును మూసివేయడం, మ్రింగనివ్వక పోవడం జరుగుతుంది. తరచుగా ఈ ఇన్ ఫెక్షన్ వస్తూ ఉంటే వాటి బాధ తట్టుకోలేక ఆపరేషన్ చేయించి వాటిని పూర్తిగా తీయించుకుంటున్నారు. కాపలా వాళ్ళను తీయించివేస్తే ఇంటికి నష్టమున్నట్లే శరీరానికి కూడా వాటిని తీయించుకుంటే ఇంకా సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయి. ఇవి ఎక్కువగా చల్లనివి, స్వీట్స్, ఐస్ క్రీములు, కూల్ డ్రింక్ లు, చాక్లెట్స్ మొదలగునవి ఎక్కువగా తినే పిల్లలకు వస్తూ ఉంటాయి.

చిట్కాలు:

1. రోజంతా త్రాగే నీరు కాచి చల్లార్చి మరలా త్రాగే ముందు గోరువెచ్చగా పెట్టుకుని త్రాగాలి. నీటిని బాగా ఎక్కువగా త్రాగితే త్వరగా ఇన్ ఫెక్షన్ తగ్గుతుంది.
2. వేపపుల్ల నమిలి ఆ చేదు ఊసివేస్తూ ఉంటే, ఆ చేదుకు కొంత ఇన్ ఫెక్షన్ తగ్గుతుంది.
3. గొంతు పై భాగాన రెండు పూటలా కొంచెం నూనె రాసి వేడి నీటి కాపడం పెట్టడం వల్ల నొప్పి తగ్గుతుంది.

4. ఇన్ ఫెక్షన్ ఎక్కువగా ఉంటే 2, 3 రోజుల పాటు తేనె నీళ్ళతో పూర్తి ఉపవాసం ఉంటే చాలా బాగా తగ్గుతుంది.
5. ఇన్ ఫెక్షన్ పూర్తిగా తగ్గేవరకు మధ్యాహ్నం వరకు ఏమీ తినకుండా ఉదయం నుండి తేనె నీళ్ళు, మంచి నీళ్ళ తోనే 2, 3 సార్లుగా త్రాగి ఉంటే మంచిది.
6. మధ్యాహ్నం చప్పటి కూరలతో తేలిగ్గా తింటే మంచిది.
7. సాయంకాలం ఉడికిన ఆహారం మాని 5, 6 గంటలకల్లా పండ్లను సరిపడా తిని ఆపివేయాలి. రాత్రికి ఆకలి వేస్తే తేనె నీళ్ళు త్రాగి పడుకోవచ్చు.
8. పైన చెప్పినట్లు 6, 7 రోజులు చేస్తే ఏ మందులూ అవసరం లేకుండానే తగ్గిపోతుంది.

39. రక్తం పట్టాలంటే

మన శరీరంలో ప్రతి రోజు కొన్ని కోట్ల ఎర్ర రక్త కణాలు చనిపోతూ ఉంటాయి. ఈ ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉన్నా రక్తానికి రంగునిచ్చే హిమోగ్లోబిన్ అనే పదార్థం తక్కువగా ఉన్నా దాన్ని రక్తహీనత అని అంటారు. ఈ రక్తహీనత ఉన్నవారిలో నీరసముగా ఉండటం, గుండె దడ దడ కొట్టుకోవడం, వొగుర్పు రావడం, ముఖం పాలిపోయినట్లు ఉండటం మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మన దేశంలో పురుషుల కంటే స్త్రీలలోనే రక్తహీనత ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే స్త్రీలకు ప్రతి నెల ఋతుక్రమం ద్వారా కొంత రక్తం బయటకు పోతూ ఉంటుంది. గర్భిణీ స్త్రీలకు, పాలిచ్చే తల్లులకు కూడా రక్తం ఎక్కువ అవసరమవుతుంది. స్త్రీలు సాధారణంగా మగవారికి పెట్టినంత శ్రద్ధగా ఆహారాన్ని వారు స్వయంగా తినరు. అందుకే స్త్రీలలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రక్తంలో ఐరన్ ధాతువు లోపం వల్ల ఎక్కువగా రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. హిమోగ్లోబిన్ అనే పదార్థం ఈ ఐరన్ ధాతువు వల్లనే తయారవుతుంది. ఐరన్ ని శరీరం గ్రహించుకోవాలంటే విటమిన్ 'సి' కూడా అవసరమవుతుంది. అందుచేత ఐరన్, విటమిన్ 'సి' అనే రెండు పదార్థాలను మనం ఆహారం ద్వారా క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే శరీరానికి బాగా రక్తం పడుతుంది. మార్కెట్లో ఐరన్ టాబ్లెట్లు కొని వాడుకునే కంటే ఆహారం ద్వారా సహజంగా అందే ఐరన్ శరీరానికి ఎక్కువ లాభాన్ని కలిగిస్తుంది. ప్రతి రోజూ కొన్ని కోట్ల ఎర్ర రక్త కణాలు చనిపోతూ వుంటే వాటి స్థానంలో క్రొత్తవి తిరిగి పుట్టాలంటే మనం మంచి ఆహారాన్ని తినాలి.

చిట్కాలు:

1. క్యారెట్, నాటు టమోటా, కీరా దోసకాయలు, బీట్ రూట్ ఈ నాలుగింటినీ కలిపి రసం తీసి, వడగట్టి, ఆ రసాన్ని పెద్ద గ్లాసుడు తీసుకొని అందులో తేనె

3, 4 టీ స్పూన్లు కలిపి, దానిలో నిమ్మరసం పిండి, ఉదయం 7, 8 గంటలప్పుడు త్రాగితే మంచిది.

2. నిమ్మరసంలో ఉన్న విటమిన్ 'సి' వల్ల ఆ జ్యూస్ లో ఐరన్ ప్రేగుల నుండి బాగా గ్రహించబడుతుంది.
3. సాయంకాలం 4, 5 గంటలకు ఒక గ్లాసుడు పుల్లటి పండ్ల రసం తీసుకుని అందులో 3, 4 స్పూన్ల తేనె కలిపి త్రాగితే మంచిది.
4. తేనెకు అన్నిటి కంటే త్వరగా రక్తం పడుతుంది. ఒరిజినల్ తేనె అయితే ఈ లాభం వెంటనే 10, 15 రోజులలో తెలుస్తుంది. తేనెను పైన చెప్పినట్లు బాగా వాడుకోవచ్చు.
5. ఖర్జూరం పండ్లలో ఎక్కువ ఐరన్ ఉండడం వలన రోజుకి 10, 15 పండ్లు తింటే త్వరగా రక్తం పడుతుంది.
6. ఆకు కూరలు ఇంచుమించు రోజూ తినడం మంచిది. అవకాశం ఉన్నవారు ఈ అలవాట్లను రోజూ కొనసాగిస్తే ఎక్కువ లాభం ఉంటుంది.

40. కాలి వ్రేళ్ళ మధ్య పాయడం (ఒరుపులు) పోవాలంటే

ఎక్కువగా నీళ్ళలో ఉండేవారికి, వ్రేళ్ళ మధ్య ఖాళీ ఎక్కువగా లేకుండా ఇరుగ్గా ఉండేవారికి నీరు ఆ సందులలో ఉండి ఫంగస్ చేరి, ఇన్ ఫెక్షన్ లా వచ్చి, కంపు కొడుతూ బాధిస్తూ ఉంటుంది.

చిట్కాలు:

1. పని పూర్తయ్యాక దూది లేదా మెత్తని బట్టతో వ్రేళ్ళ మధ్యలో తడిని పూర్తిగా తుడవాలి.
2. ఆ సందులలో పొడి పసుపును అద్దండి. ఇలా రెండు పూటలా చేస్తే త్వరగా తగ్గుతుంది.
3. తడిలో ఎక్కువగా తిరగవలసి వచ్చేవారు తడిలోకి వెళ్ళబోయే ముందు ఆ సందులలో కొబ్బరి నూనె రాసుకుని వెళ్ళండి. నూనె వ్రాయడం వల్ల తడి ఆ సందులలో నిలవదు.
4. వ్రేళ్ళ మధ్య ఖాళీ లేక, గాలి ఆడక సమస్యగా ఉన్నవారు, రెండు వ్రేళ్ళ మధ్యన దూదిని ఉండగా చుట్టి పెట్టండి. ఖాళీగా ఉండి గాలి ఆడి ఇక వాసన రాదు. పాయదు.

41. మెన్సస్ లో నొప్పి తగ్గాలంటే

ఆ సమయంలో స్త్రీలు తరచుగా ఎదుర్కొనే సమస్య ఇది. పీరియడ్స్ కి 2, 3 రోజులు ముందుగానే నడుములో. క్రింది పొట్టలో నొప్పి ప్రారంభమై సాఫీగా రక్తస్రావం జరిగిన తరువాత నొప్పి తగ్గినట్లైతే గర్భ సంచికి సంబంధించి ఇన్ ఫెక్షన్ ఉన్నట్లు తెలుసుకోవాలి. కొంతమందిలో నడుములో ఒక ప్రక్క (చట్ట భాగం) నొప్పి విపరీతంగా మొదలై పొత్తి కడుపు పైకి ప్రాకుతుంది. ఇలాంటి వారికి సాధారణంగా మలబద్ధకము, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ లాంటి ఇబ్బందులు తప్పనిసరిగా ఉండి ఉంటాయి. మెన్సస్ టైములో గర్భసంచి చాలా సున్నితంగా ఉండడం వల్ల దానిపై ప్రేగులలో ఉన్న ఇబ్బంది వత్తిడి కలుగజేయడం వలన నొప్పి వస్తూ ఉంటుంది. కొందరిలో గర్భకోశానికి, అండకోశానికి కంతులు ఉండి నొప్పి రావచ్చు. కొంతమందిలో నొప్పితో పాటు కళ్ళు తిరగడం, పడిపోవడం కూడా జరగవచ్చు.

చిట్కాలు:

1. అవకాశం కుదిరినప్పుడు 7, 8 రోజులు రోజూ ఎనిమా చేసుకుని ప్రేగులను క్లీన్ చేసుకోవాలి. అక్కడి నుండి రోజూ సాఫీగా 2, 3 సార్లు విరేచనం అయ్యేటట్లు జాగ్రత్త పడండి.
2. ఆ టైములో నొప్పిగా ఉన్నప్పుడు క్రింది పొట్టకు కొంచెం నూనె వ్రాసి దానిపై వేడి నీటి కాపడాన్ని 5, 6 నిమిషాలు పెట్టుకోవాలి. తరువాత 2, 3 నిమిషాలు పాటు చల్లటి (కుండలో చల్లదనంలా) గుడ్డను ఆ భాగంపై వేసి ఉంచండి. మళ్ళీ వేడి కాపడం పెట్టి, తరువాత తడి గుడ్డ వేయండి.
3. మంచి నీరు రోజంతా త్రాగుతూ, సాయం కాలం భోజనంగా కేవలం పండ్లనే పెందలకడనే తిని ఆపితే ఇన్ ఫెక్షన్ లాంటిది తగ్గడానికి మంచిది. 2, 3

నెలల్లో పూర్తిగా తగ్గక మరీ ఇబ్బందిగా ఉంటే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. నొప్పి తట్టుకోలేనప్పుడు మాత్రలు వాడుకోవచ్చు.

42. రాత్రి సమయంలో మూత్రం తగ్గాలంటే

వయసు పెరిగే కొద్దీ రాత్రి పూట 2, 3 సార్లు, కొందరు 5, 6 సార్లు కూడా మూత్రానికి లేవవలసి వస్తుంది. దాని వల్ల నిద్రకు బాగా ఆటంకం వస్తుంది. కొందరు రాత్రికి భోజనంతో పాటు నీరు బాగా త్రాగి పడుకుంటారు. కొంతమంది రాత్రికి త్రాగి పడుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిదని పడుకునే ముందు త్రాగుతుంటారు. వాతావరణం చల్లగా ఉన్నా, ఏసీల వల్ల కూడా మూత్రం ఎక్కువగా వస్తుంది. ఇవి కాకుండా మగవారికి వయసు మళ్ళిన తరువాత ప్రోస్టేటు గ్రంథి పెరగడం వలన మూత్రం తరచుగా వస్తూ ఉంటుంది.

చిట్కాలు:

1. 60 సంవత్సరాలు పైబడిన వారైతే వేసవి కాలంలో అయితే సాయంకాలం 5 గంటల కల్లా నీటిని త్రాగడం ఆపివేయడం మంచిది. అదే వర్షాకాలం, చలికాలాల్లో అయితే 4 గంటల కల్లా ఆపివేయాలి. ఆ నీరంతా రాత్రి పడుకునే లోపు మూత్రంగా బయటకు వస్తుంది.
2. రాత్రి భోజనంలో గాని భోజనం అయ్యాక గాని నీరు త్రాగవద్దు. నోరు ఎండినట్లుగా, దాహంగా ఉంటే పడుకునే ముందు 2, 3 గుక్కలు నీళ్ళు త్రాగవచ్చు.
3. మిగతా వారు సాయంత్రం 6, 7 గంటల లోపు త్రాగి ఆపితే సరిపోతుంది. చలికాలం అయినా రాత్రికి మూత్రం రాదు.

43. నరాలు కొంకర్లు తగ్గాలంటే

ఒక్కొక్కసారి చేతి వ్రేళ్ళుగాని, కాళ్ళ వ్రేళ్లు గాని బిగుసుకుని పోయి క్రిందకు వంగిపోయినట్లుగా అవుతాయి. (వ్రేళ్ళ మీద వ్రేళ్ళు ఎక్కుతుంటాయి) అలా కాసేపు ఆగిపోయి విపరీతమైన బాధ కలుగుతుంది. ఇలా తరచుగా ఎవరికన్నా వస్తున్నాయంటే వారిలో కాల్షియం బాగా తగ్గినట్లు గ్రహించాలి.

చిట్కాలు:

1. దొరికినప్పుడల్లా లేదా వారానికి 2, 3 సార్లు తమలపాకులను (1, 2 ఆకులు) తినండి. తాంబూలంగా వద్దు. వట్టి ఆకులను నమలవచ్చు. లేదా వాటికి తేనె పూసుకుని తింటే నోరు పొక్కకుండా ఉంటుంది. తలపాకుల్లో కాల్షియం బాగా ఉంటుంది.
2. తెల్ల నువ్వులను రోజుకి 3, 4 స్పూన్లు తింటే మంచిది. విడిగా తినలేనప్పుడు వాటిని తేనెలో కాని ఖర్జూరంతో కాని దంచి ఉండగా చేసి ఒక ఉండ తింటే త్వరగా తగ్గిపోతుంది.
3. రాగులు మొలక గట్టుకుని కాని రాగుల పిండిని జావగా చేసుకొని కాని త్రాగితే వీటిలో ఎక్కువ కాల్షియం ఉండడం వల్ల పైన చెప్పిన ఇబ్బంది రాకుండా నివారించుకోవచ్చు.

కాల్షియం మాత్రలు మాని పైన చెప్పిన సూచనలు పాటించండి.

44. చిగుర్ల వెంట రక్తం తగ్గాలంటే

చాలా మందికి చిగుర్లు వాచి పంటి పైకి ఉబ్బినట్లు వచ్చి నొక్కితే పగిలి రక్తం కారతాయేమో అన్నట్లుగా ఉంటాయి. పళ్ళు కదిలిపోతుంటాయి. చిగుర్ల నుండి ఎప్పుడూ రక్తం కారుతూ ఉంటుంది. పళ్ళు తోముకునేటప్పుడు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కేవలం విటమిన్ 'సి' లోపం కారణంగా వస్తుంది. అన్నీ వండినవే రోజూ తినేవారికి ఈ విటమిన్ లోపిస్తుంది. వండినప్పుడు పదార్థంలో ఉన్న 'సి' అనే విటమిన్ మూడు వంతుల పైగా నశిస్తుంది. కాబట్టి ప్రతిరోజూ సహజాహారం తినటం మంచిది.

చిట్కాలు:

1. రోజూ ఒక గ్లాసుడు నారింజ కాని, బత్తాయి కాని, కమలా కాని రసం తీసుకుని అందులో తేనె కలుపుకుని త్రాగితే మంచిది. అన్నిటికంటే నారింజ మంచిది.
2. అన్నం తినేటప్పుడు ఒక నిమ్మకాయ రసాన్ని కూరలపై పిండుకుంటూ తింటే మంచిది. ఇలా రెండు పూటలా చేయవచ్చు.
3. దొరికినప్పుడు పెద్ద ఉసిరి లేదా చిన్న ఉసిరికాయలను తింటే మంచిది. పెద్ద ఉసిరి ముక్కలను ఎండబెట్టుకుని, నిలవచేసుకుని రోజూ 3, 4 ముక్కలు సంవత్సరం పొడవునా చప్పరించవచ్చు. నిల్వ పచ్చడి ముక్కలు పనికిరావు.
4. జామకాయలో విటమిన్ 'సి' ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి ప్రతి రోజూ తినడం మంచిది.

45. నోటి పూత తగ్గాలంటే

నాలుకపైన, అడుగున నోటి గోడలకు చిన్న చిన్న పుండ్లు లాగా, పూత లాగా వస్తూ ఉంటాయి. కొందరికి ఒక చోట తగ్గగానే మరొక చోట నోటిలో పుండ్లు ఎప్పుడూ ఉంటూనే ఉంటాయి. టెన్షన్ ఎక్కువగా ఉండేవారికి ప్రేగులకు సంబంధించిన కొన్ని రకాల వ్యాధులు ఉన్నవారికి ఈ సమస్య వస్తూ ఉంటుంది. నోటిలో పుండ్లు కాకుండా కొందరికి నోటిపూత వస్తూ ఉంటుంది. నాలుక భాగం, పెదాల లోపలి భాగం ఎర్రగా పూసినట్లు ఉండి రెండు పెదాలు కలిసే చోట మూతికి ఇరువైపులా పుండు పడినట్లు (వొరిచినట్లు) అవుతుంది. శరీరంలో 'బి' విటమిన్ లోపించడం దీనికి ముఖ్యమైన కారణం.

అన్నింటినీ పాలిష్ పట్టి తినడం వల్ల 'బి' విటమిన్లు ఆ పాలిష్ లోకి వెళ్ళిపోతాయి. మనం తెల్లటి బియ్యం తినడం మొదలు పెట్టాకే ఈ సమస్య పెరిగిపోయింది. పాలిష్ పట్టినప్పుడు బియ్యంపై మొదటి, రెండో పొరలను మిల్లులు వేరు చేస్తాయి. ఇందులో (తవుడు) అన్ని రకాల 'బి' విటమిన్లు ఉంటాయి. పాలిష్ చెయ్యగా మిగిలిన తెల్లటి బియ్యంలో అవి మిగలవు. మిగతా ధాన్యాలను కూడా పాలిష్ పట్టి వాడుకుంటున్నాము. అవి కందిపప్పు, మినపపప్పు, శెనగపప్పు మొదలగునవి. మనం నిత్యం వాడుకునే బొంబాయి రవ్వ, గోధుమ రవ్వ, గోధుమపిండి, మైదాపిండి మొదలగునవి అన్నీ కూడా పై పొట్టు లేకుండా తినడం వల్ల ఈ లోపం వస్తుంది. 'బి' కాంప్లెక్స్ గొట్టాలు జీవితాంతం మింగడం సరైన పరిష్కారం కాదు.

చిట్కాలు:

1. ప్రతిరోజూ పాలిష్ పట్టని ముడి బియ్యం అన్నంగా వండుకుని (ఎసరు వార్చకుండా) రెండు పూట్ల తింటే మంచిది. గోధుమ అన్నం తినేవారు

ఎర్రటి గోధుమ నూక అయితే మంచిది. రొట్టెలు తినేవారు ఆడించిన గోధుమ పిండితో రొట్టెలు చేసుకుంటే మంచిది.

2. ముడి బియ్యం అన్నం నా వల్ల కాదు, దాన్ని చూస్తే నాకు డోకు వస్తుందనుకునేవారు రోజుకి 1, 2 గుప్పెళ్ళు తవుడు తింటే సరిపోతుంది. మిల్లు నుండి 5, 6 రోజులకొకసారి తెచ్చుకుని వాడుకోవచ్చు.
3. ఇంకా సులువైన మార్గం అంటే, ఆ తవుడును (గుప్పెడు నిండా) పెద్ద గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి 1, 2 గంటల పాటు నాననిచ్చి, తరువాత వడకట్టి ఆ నీటిలో తేనె, నిమ్మరసం పిండుకుని త్రాగవచ్చు. ఆ విటమిన్లు అన్నీ నీటిలోకి వస్తాయి. దీనిని టానిక్ అనుకుని త్రాగండి తప్ప కుడితి త్రాగమని చెప్పాడని తిట్టకండి. ఈ బాధలన్నీ ఎందుకు చెప్పండి, హాయిగా ముడి బియ్యం అన్నం తింటే పోదా!

46. ఆకలి మందం తగ్గాలంటే

చాలా మంది టైం అయ్యిందని తింటారే తప్ప ఆకలి తెలియదు. ఆకలి మందం అనేది ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలలో ఉంటుంది. దీనికి ముఖ్యకారణం మల బద్ధకం. ఎవరిలో మలబద్ధకం ఉన్నా వారికి ముందు ఆకలి తగ్గిపోతుంది. విరేచనం సాఫీగా కానందుకు మలం ప్రేగంతా మలంతో నిండిపోయి ఉంటుంది. అది వెళ్ళక పోయినా పై నుండి తినేది ఆపరు. బయటకు వెళ్ళే దాన్ని బట్టి లోపలకు వచ్చేది ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రేగుల వాతావరణం చెడిపోయి ఆకలి మందగిస్తుంది. ఆకలి లేకపోయినా తినకపోతే నీరసం అని తినేసరికి ఇంకా సమస్య మరీ ముదిరిపోతుంది.

చిట్కాలు:

1. 5, 6 రోజుల పాటు ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట ఎనిమా చేసి ప్రేగులను శుభ్రపరుచుకోడం మంచిది.
2. ఉదయం పాలు, జావలు, టిఫిన్ లు మొలక గింజలు మొదలగునవి పూర్తిగా మానాలి. నీళ్ళను త్రాగడం పూర్తయ్యాక 8, 9 గంటలకు టిఫిన్ క్రింద బొప్పాయి, సపోటా, ఖర్జూరం పండు, దానిమ్మ లాంటి పండ్లను సరిపడా తినవచ్చు.
3. మధ్యాహ్నం తేలికగా అరిగేటట్లు కూరలను చప్పగా చేసుకుని (ఆకు కూరలు, దుంపలు, కంది, పెసరపప్పు) పుల్కాలతో ఎక్కువ కూర పెట్టుకుని తినాలి.
4. రాత్రికి భోజనంగా 5, 6 గంటలకే పండ్లు తిని ఆపాలి. పొట్టను రాత్రికి మాడ్చడం వల్ల ఆకలి పుడుతుంది. సమస్య తగ్గాక రోజూ విరేచనం సాఫీగా అయ్యేట్లుగా చూసుకుంటే ఆకలి మందం కలగదు.

47. ఫుడ్ ఎలర్జీ తగ్గాలంటే

మంచికి, చెడుకి మధ్య ఘర్షణే ఎలర్జీ అంటే. భార్యాభర్తలిద్దరూ మంచివారైతే వారిద్దరి మధ్య ఏ గొడవలు రాకుండా జీవితం సాఫీగా నడుస్తుంది. అదే మాదిరిగా అటు ఆహారము, ఇటు శరీరము రెండూ (ఆహారము ప్రకృతి సిద్ధంగా ఉండి, శరీరము కూడా సహజంగా ఉంటే) ఒకే విధముగా ప్రకృతి సహజముగా ఉంటే వాటి మధ్య ఏ గొడవా (ఎలర్జీ) రాదు. భార్యాభర్తలిద్దరూ చెడ్డవారైనా వారి మధ్య ఏ గొడవలూ ఉండవు. వాళ్ళిద్దరూ బాగా కలిసిపోతారు. అలాగే, అటు ఆహారము చెడ్డదిగా ఉండి ఇటు శరీరము కూడా చెడిపోయి అసహజంగా ఉంటే ఈ రెండూ కలిసిపోయి ఏ ఎలర్జీ రాదు. ఒకరు మంచివారు ఒకరు చెడ్డవారు అయినప్పుడే గొడవలు మొదలయ్యేది. ఈ మధ్య జనాలకు, తేనెకు, కొబ్బరికి, నిమ్మకాయలకు ఇతర పులుపులకు, ఎండకు, మంచుకు, దుమ్ముకు, కూరగాయలకు, గింజలకు (ఇవన్నీ ప్రకృతి సిద్ధమైనవి) మొదలగు వాటితో ఎలర్జీ వస్తున్నది. ఇలాంటి వాటికి ఎలర్జీ వస్తున్నదంటే శరీరంలో అసహజమైనవి నిల్వయుండి, ఎలర్జీని కలిగించే పదార్థాలు పుట్టి, లోపల అసహజంగా మారి పైన చెప్పినలాంటివి తగిలే సరికి దురదలు, దద్దుర్లు, వాపులు, గొంతులో తేడాలు మొదలగునవి వచ్చేస్తాయి. అవి పడటం లేదు కాబట్టి, వాటిని పూర్తిగా మానేస్తే పోతుంది గదా అని వాటిని మానివేస్తూ ఉంటారు. లోపల అసహజత పెరుగుతూ నిదానంగా ఇతర ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాలకు కూడా ఎలర్జీ వచ్చేస్తూ ఉంటుంది. మాంసం పడడం లేదని కానీ, ఆవకాయ పడడం లేదని, చాక్లెట్లు, బిస్కెట్లు పడడం లేదని డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళి వీటికి నాకు ఎలర్జీ వస్తుందనే వారు ఎవరన్నా ఉన్నారా? ఇలాంటివి శరీరానికి బాగా పడుతున్నాయి. మన శరీరం చెడిపోయి ఉండేసరికి చెడులో చెడు పడే సరికి కలిసిపోతున్నాయి. రా, రా! మనమిద్దరం ఫ్రెండ్స్ అంటూ కలుస్తాయి. ఎలర్జీ పోవాలంటే వీటినీ మానడం పరిష్కారం కాదు, మనలో

ఎలర్జీకి మూలాన్ని కడిగివేసి శరీరాన్ని సహజంగా మార్చుకుంటే అన్నీ మళ్ళీ పడతాయి.

చిట్కాలు:

1. మంచి నీరు తక్కువగా త్రాగేవారికి ఎక్కువగా ఎలర్జీలు వస్తాయి. కాబట్టి 5 లీటర్ల నీరు ప్రతిరోజూ అలవాటు చేసుకోవాలి.
2. ముందు 2, 3 రోజులపాటు తేనె నీళ్ళతో ఉపవాసం (నిమ్మపడకపోతే మానివేసి వట్టి తేనె + నీళ్ళు త్రాగవచ్చు) చేస్తే మంచిది. ఉపవాసంలో అవసరమైతే కొబ్బరి నీళ్ళు రెండవ, మూడవ రోజుగాని త్రాగవచ్చు.
3. నాల్గవ రోజు నుండి ఏ పండ్లు పడితే, ఏ రసాలు పడితే వాటితోనే రోజుకి 5, 6 సార్లుగా అందులోనే తేనె వేసుకుని త్రాగుతూ 3, 4 రోజులుంటే మంచిది. చెరుకురసం పడితే త్రాగవచ్చు.
4. ఆ తరువాత రోజు నుండి ఉదయం పూట 8 గంటలకు రసాలు, 9, 10 గంటలకు పండ్లు తిని మధ్యాహ్నం భోజనంలో పుల్కాలతో చప్పటి కూర (ఏది పడితే ఆ కూర) తో తిని, సాయంకాలం 5, 6 గంటలకు పండ్లు తిని ఆపాలి. ఇలా 5, 6 రోజులు చేస్తే శరీరం లోపల శుభ్రం అయి, రక్తం మారి కొంత సహజత్వము వస్తుంది.
5. ఇలా 10, 12 రోజులు గడిచాక మీకు పడని వాటిని మెల్లగా ఒక్కొక్కటీ అలవాటు చేసుకుంటే అవే సరిపడుతుంటాయి. లేదా ఇంకో 10 రోజుల తరువాతనైనా అలవాటు చేసుకోండి. ఎవరికన్నా ఇంకా తగ్గకపోతే ఆహారము, ఉప్పు నూనెలు సాంతం మాని తింటే అప్పుడు పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి.

48. వేడి తగ్గాలంటే

కొందరు ఎప్పుడు ఏది పెట్టినా నాకు వేడి చేస్తుంది, నేను తినను అంటారు. వేడి అనేది ఒక జబ్బు కాదు. శరీరంలో వచ్చే మార్పు. తేనె వేడని, బొప్పాయి వేడని, మజ్జిగ పులుసు వేడని, ఖర్జూరం వేడని, మామిడి పండు వేడని ఇలా అంటూ ఉంటారు. మజ్జిగ, కొబ్బరి నీళ్ళు, పంచదార నీళ్ళు, జావలు వీరికి చలువ చేస్తూ ఉంటాయి. వేడి చేసినప్పుడల్లా దానికి విరుగుడుగా వీటిని వాడుతూ ఉంటారు. నిజానికి వేడిచేయడం అనే దాన్ని, కళ్ళు మండినా, మూత్రం మండినా, విరేచనంలో రక్తం పడినా, లోపల కాలుతున్నట్లుగా, శరీరం పైకి కాలుతున్నా, మొదలగునవి వస్తే అంటుంటారు. ఇవన్నీ నీరు శరీరంలో తగ్గినప్పుడు లేదా అప్పుడు అవసరాలకు చాలనప్పుడు వచ్చే లక్షణాలు. అందుకే వీరికి కొబ్బరినీళ్ళు, మజ్జిగ, పంచదార నీళ్ళకు వేడి తగ్గుతుందంటే అందులో ఏదో చలవగుణం ఉందనుకుంటారు. వాస్తవానికి వాటన్నింటిలో 90 శాతం పైగా ఉండేది నీరే. చలువ చేసింది నీరే. నీటికి వేడి తగ్గితే వారు వేరేగా అనుకుంటారు.

చిట్కాలు:

1. రోజుకి 5 లీటర్ల మంచి నీరు మనం చెప్పుకున్నట్లుగా ఉదయం నుండి సాయంకాలం వరకూ త్రాగుతూ ఉండాలి.
2. పగలు మూత్రం వస్తుందని నీరు త్రాగడం మానేవారికి సాయంకాలానికి వేడి చేయడం జరుగుతుంది. పగలు కూడా నీరు త్రాగడం ఎప్పుడూ మానకూడదు.
3. చెత్త ఎక్కువ తిన్నాము అంటే ఆ రోజు పగటి పూట ఇంకో లీటరు నీరు పెంచితే వేడి చేయదు.

49. తినేటప్పుడు గొంతు పట్టడం తగ్గాలంటే

ఎక్కువ మంది భోజనం చేసేటప్పుడు మాట్లాడుతూ తింటారు. మాటల వల్ల ఆహారం సరిగా నమలకుండా మ్రింగడం వల్ల ఆ ముద్ద నలగకుండానే సన్నటి అన్న వాహికలో జరగలేక గొంతు పడుతుంది. కొంతమంది గబ గబా భోజనాన్ని 5 నిమిషాలలో ఆత్రంగా తినేస్తారు. వీరికి ఆహారం జరిగే దాని కంటే కూరేది ఎక్కువై గొంతు పట్టేస్తుంది. పచ్చడి తింటే గొంతు పడుతుందనేది కూడా తప్పే. పచ్చి కూరలు, పండ్లు, సహజమైన గింజలు ఇలాంటివి తిన్నప్పుడు ఎవరికీ గొంతు పట్టదు. నీరు త్రాగే అవసరమూ రాదు. ఇంకొందరు గొంతుపట్టినా ఆపకుండా పై నుండి వేస్తుంటారు. దాంతో ఎక్కిళ్ళు వస్తాయి. అప్పుడు అమ్మ ఏడు గుటకలు త్రాగమని చెప్పింది గదా! అని త్రాగితే ఆ ముద్దలు పొట్టలోనికి తేలిగ్గా జారి ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి. మనం చేసే తప్పును సవరించుకోకుండా నీళ్ళను త్రాగుతూ సవరించుకుంటున్నాము. ఆ నీరు మన పొట్టను, జీర్ణక్రియను పాడుచేస్తుంది.

చిట్కాలు:

1. భోజనం చేసేటప్పుడు ముద్దను మెత్తగా పిండిగా మారే వరకు నమిలినప్పుడు లాలాజలం బాగా ఊరి ముద్దతో కలుస్తుంది. ఆ లాలాజలం ముద్దను ఫ్రీగా గొంతు నుండి జారేలా చేస్తుంది.
2. తినేటప్పుడు మాట్లాడకుండా, మెత్తగా నములుతూ, 20, 30 నిమిషాల పాటు మెల్లగా భోజనం చేస్తే పొట్టకు భారాన్ని తగ్గించవచ్చు.
3. నీరు చుక్కముట్టకుండా ముద్దను మ్రింగేట్లుగా భోజనం చేయండి. కంచం దగ్గర నీరు మాత్రం పెట్టుకోకుండా తినండి.

50. హై బి.పి. పోవాలంటే

బి.పి. ఒకసారి వస్తే జీవితంలో పోదంటారు. బి.పి అనే జబ్బు ఇంట్లో అందరికీ వస్తున్నది. ఒకసారి వస్తే బ్రతికినన్నాళ్ళూ మందులు మ్రింగవలసిందే. ఉప్పును బాగా తింటే బి.పి. మందు మ్రింగినా తగ్గకుండా పెరిగిపోతుంది. ఉప్పును సగం తగ్గించి తింటే బి.పి. మందులతో పెరగకుండా కంట్రోల్ గా ఉంటుంది. అటు సొంతం జబ్బు పెరగదు. ఇటు సొంతం బి.పి. పోదు. మీతో పాటే అలా మీ ఫ్యామిలీ మెంబర్ లాగా ఉంటుంది. బి.పి. ఇలా ఉంటే చాలనుకుంటే అలా ఉప్పును మజ్జిగన్నంలో మాని, కూరలలో తగ్గించి తినండి. లేదా సొంతం పోవాలనే కోరికుంటే ఇంకో ఆలోచన చేయండి. ఉప్పు తింటే పెరిగి, ఉప్పు తగ్గిస్తే బి.పి. తగ్గినప్పుడు ఉప్పును పూర్తిగా మానితే బి.పి. ఎందుకు పోదో ఆలోచించండి. మీకు బి.పి. పూర్తిగా మాత్రలు అవసరం లేకుండా పోగొట్టుకుందామనే కోరిక బలంగా ఉంటే, సుఖపడదామనుకుంటే ఉప్పును పూర్తిగా మానడానికి ప్రయత్నించండి.

చిట్కాలు:

1. ఉప్పును మానేకంటే ముందు 10, 15 రోజుల పాటు మంచి నీరు 5 లీటర్లు, పచ్చి కూరల రసం, మొలకెత్తిన విత్తనాలు, పండ్లు మొదలగునవి రోజూ తినడానికి అలవాటు పడండి. ఇందులో శరీరానికి కావలసిన సహజమైన ఉప్పు లభిస్తుంది. వీటిని తినకుండా ఉప్పు మానితే కళ్ళు తిరిగి, నీరసం వస్తుంది.
2. మీరు బి.పి. మాత్రలు మామూలుగా వేసుకుంటూ కూరలను పూర్తిగా ఉప్పు లేకుండా (రుచిగా ఉండడానికి నేను వ్రాసిన ఆహారం - ఆలోచన పుస్తకం చదివి అందులో ఉన్నట్లుగా) తయారు చేసుకుని, ముడి బియ్యం అన్నంతో బాగా తినండి. సరిపడా తింటే నీరసం రాదు. ఇలా రెండు పూటలా తినాలి.

3. ప్రతి 5, 6 రోజులకొకసారి బి.పి. చూపించుకుంటూ క్రమేపీ మందులను తగ్గించుకుంటూ (వైద్యుని సలహాపై) మాత్రలను మానే స్థితికి రావాలి. 10, 20 రోజులలో 70, 80 శాతం మందికి మాత్రలు లేకుండా నార్మల్ కి వచ్చేస్తుంది.
4. ఉప్పున్న ఆహారాలు, బయట చిరుతిండ్లు, మామూలు కూరలు నంజకుండా 2, 3 నెలలు జాగ్రత్తగా తింటే ఆ తరువాత నెలలో 2, 3 సార్లు అప్పుడప్పుడూ ఒకో రోజు తిన్నా బి.పి. ఉండదు.
5. మీరు మళ్ళీ కొన్నాళ్ళకు ఉప్పు తోటే తింటే అప్పుడు మాత్రం మాత్రలు తప్పని సరిగా వాడుకోవాలి.

51. మడాల నొప్పులు తగ్గాలంటే

బాగా లావు ఉండేవారందరికీ ఎక్కువగా మడాల నొప్పులు వస్తూ ఉంటాయి. ఉండవలసిన దానికంటే ఎక్కువ బరువు ఉండడం వలన ఆ బరువు అంతటినీ రోజూ మోస్తున్నందుకు మడాలపై ఎక్కువ భారం పడి, ఎముకలపై, కండరాలపై ఎక్కువ ఒత్తిడి కలగడం వలన నొప్పి వస్తుంది. లావు ఉన్నవారు బరువు తగ్గాలని వాకింగ్ చెయ్యడం వలన ఆ నడక భారం వలన నొప్పి ఇంకా పెరుగుతుంది. ఎత్తుమడాలు ఉన్న చెప్పులు వేసుకొనే స్త్రీలకు కూడా మడాల నొప్పులు వస్తూ ఉంటాయి.

చిట్కాలు:

1. లావు ఉన్నవారు ముందు వాకింగ్ ఆపివేయాలి.
2. మెత్తని కుషన్ ఉండే చెప్పులను వాడుకోవడం మంచిది.
3. రాత్రి పడుకోబోయే ముందు ఒక బేసిన్ లో వేడి నీరు పోసి పాదాలను మడాలు మునిగేలా అందులో 10, 15 నిమిషాలు ఉంచిన తరువాత తీసి పడుకుంటే పగలు తిరిగిన భారం పోతుంది. నిద్ర లేచిన వెంటనే అడుగు వేయడం కష్టంగా ఉంటే ఉదయం పూట కూడా పెట్టుకోవచ్చు.
4. ఎత్తుమడాల చెప్పులు వాడడం మంచిది కాదు.

52. పీరియడ్స్ రెగ్యులర్ గా రావాలంటే

40, 50 సంవత్సరాల క్రితం వరకు స్త్రీలకు ఏ సమస్య లేదు. ఇప్పుడు వయస్సులో ఉన్న స్త్రీలకు 80 శాతం పైగా ఈ సమస్య వస్తున్నది. కారణం అంటే, హర్మోనుల లోపం అంటున్నారు. వాటికి మందులు వాడితే వస్తున్నాయి మానితే పోతున్నాయి. ఆ మందులు ఎక్కువ కాలం వాడకూడదు కాబట్టి మానితే సమస్య అలానే ఉంటున్నది. ఎండోక్రైన్ గ్రంథులు హోర్మోనులను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఈ గ్రంథులు ఒక ఫ్యాక్టరీ లాంటివి. చక్కెర ఫ్యాక్టరీ నుండి పంచదార అనే ఉత్పత్తి బాగా రావాలంటే ఆ ఫ్యాక్టరీకి చెరుకు అనే ముడి సరుకు మనం వేస్తాం. చెరుకు వెయ్యకుండా పంచదారను రమ్మంటే ఎలా? ఏ ఆహారం తింటున్నారని గ్రంథులు సరిగా హోర్మోనులను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. వాటికి ముడి సరుకు ఏది? తప్పు తెలుసుకోకుండా సమస్య ఎలా పరిష్కరించబడుతుంది. మంచి ఆహారం తింటే 3, 4 నెలల్లోపే అందరికీ రెగ్యులర్ అయిపోతాయి.

చిట్కాలు:

1. ఎంత వండని ఆహారం తింటే అంత త్వరగా సమస్య తగ్గుతుంది. ఉదయం వేరే టిఫిన్లు మాని ప్రతిరోజూ వెజిటబుల్ జ్యూస్ త్రాగి, గంట పోయాక 4, 5 రకాల మొలకెత్తిన విత్తనాలను సరిపడా తినాలి. ఈ గింజలకే హోర్మోనుల ఉత్పత్తి ప్రారంభం అవుతుంది.
2. సాయంకాలం 4, 5 గంటలకు ఒక గ్లాసుడు పండ్ల రసం (బత్తాయి, నారింజ, దానిమ్మ) త్రాగి, 40, 50 నిమిషాల తరువాత ('6' గంటలకు) పొట్ట నిండా పండ్లను తిని అవే భోజనం గా సరిపెట్టుకుని ఇక ఉడికినవి ఏమీ తినకుండా ఆపాలి.

3. మధ్యాహ్నం మన పద్ధతిలో ఆహారం ఉడికించుకుని వాటిని తినవచ్చు.

53. జుట్టు నల్లగా ఉండాలంటే

పూర్వం రోజులలో జుట్టు నలుపు, తెలుపు అని రెండు రకాలుగానే ఉండేది. ఈ మధ్య ఊసరవెల్లికి రంగులు మారినట్లుగా రకరకాల రంగులు మనిషి తలకి మారుతున్నాయి. ఒక తలకే 4, 5 రకాలుగా జుట్టు ఉంటున్నది. మన పూర్వీకులు రోజూ తలకు బాగా కొబ్బరి నూనె వ్రాసేవారు. దానితో ఎంత ఎండలో తిరిగినా ఆ ఎండవేడికి జుట్టు రంగు మారేది కాదు. పైగా నల్లగా ఉండేది. జుట్టుపై నూనె ఉన్నప్పుడు సూర్యకిరణాలు జుట్టు రంగు పాడు చెయ్యకుండా నూనె ఆవిరవుతూ జుట్టును రక్షిస్తూ ఉంటుంది. నూనె వ్రాస్తే జిడ్డుగా ఉంటుందనో ముఖం అందం పోతుందనో, జుట్టు అణిగిపోతుందనో అసలు ఏ రోజూ నూనె వ్రాయనందుకు ఎర్రగా మారిపోతున్నాయి.

చిట్కాలు:

1. ప్రతి రోజు తలకు చన్నీళ్ళ స్నానం చేసి, తలను పూర్తిగా తుడిచి తడి ఆరాక జుట్టు మెత్తగా ఉన్నప్పుడే కొద్దిగా కొబ్బరి నూనె వ్రాస్తే సరిపోతుంది. అదే తల ఆరాక మధాహ్నం వ్రాస్తే ఎక్కువ నూనె పడుతుంది. పైగా ఎరుపు ఈ లోపే వచ్చేస్తుంది.
2. ఈ నూనె జిడ్డు పోవడానికి నిమ్మరసం రాసుకుని తలస్నానం చేస్తే (షాంపూలు లేకుండా) పోతుంది.
3. ఇలా కొంచెం నూనె రాయడం వల్ల జుట్టు రోజంతా నల్లగా ఉండి తెల్ల జుట్టు సరిగా కనబడదు.

54. పంటి నొప్పి పోవాలంటే

పిల్లల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. స్వీట్స్, ఐస్ క్రీమ్ లు, చాక్లెట్లు ఎక్కువగా తినేవారికి పళ్ళు త్వరగా పాడైపోతాయి. పళ్ళు పుచ్చి, గుంటలు పడి ఆ గుంటలలో ఆహార పదార్థాలు చేరితే వాటిలో చెడ్డ సూక్ష్మ జీవులు చేరి పోటును కలిగిస్తూ ఉంటాయి. పన్ను ఒక్కసారి పుచ్చితే మరలా మనం ఏమి చేసినా మంచిగా మారదు. ఇంకా పుచ్చకుండా మిగతా పళ్ళను మంచి ఆహారం ద్వారా రక్షించుకోవడం మన చేతిలో ఉంది.

చిట్కాలు:

1. రోజుకి రెండు సార్లు వేపాకు నీరు గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు (గ్లాసు నీటిలో గుప్పెడు వేపాకులు వేసి మరిగించి, చల్లార్చి వడకట్టిన నీరు) నోటిలో పోసుకుని 10, 15 నిమిషాల పాటు పుక్కిలిస్తే మంచిది.
2. పోటుగా ఉన్నప్పుడు పంటి తొర్రలో తేనె బొట్టును వేయండి. ఇలా రోజుకి 3, 4 సార్లు వేయవచ్చు. తేనెకు బాక్టీరియాను చంపే గుణం ఉంది. కొద్దిపాటి నొప్పికి తేనె వేస్తే తగ్గుతుంది.
3. నొప్పి భరించలేకపోతే మాత్ర ఎప్పటికైనా తప్పదు.

55. ఎముకలు గట్టిపడాలంటే

వయస్సుతో పాటు ఎముకలు బలహీనమవుతాయని, బహిస్టులు పోయే టైములో స్త్రీలలో ఎముకలు పెళుసుబారిపోతాయని విరిగే గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయని అంటారు. దీని నివారణకు కాల్షియం మాత్రలు, పాలు త్రాగడం చేస్తారు. కాల్షియం బిళ్ళలు ఎక్కువ రోజులు వాడడం వల్ల లోపల రాళ్ళు తయారవుతాయి. పిల్లలకే తప్ప పెద్ధవారికి పాలు అంత మంచిది కాదు.

చిట్కాలు:

పచ్చికొబ్బరి, పచ్చి నువ్వులను మెత్తగా చేసి కొంచెం యాలకుల పొడి చల్లి తేనెతో గాని, ఖర్జూరం పండుతో గాని ఉండ చేసుకుని రోజుకు ఒక ఉండ తింటే మంచిది. పెద్ధ సైజు నిమ్మకాయంత ఉండ తినవచ్చు. ఉదయం మొలకలతో పాటు తీసుకోవచ్చు. ఎముకలకు కావలసినవన్నీ కొబ్బరి, నువ్వులలో బాగా ఉంటాయి. ఈ ఉండను 1, 2 రోజులు మించి ఉండకుండా (పచ్చి నువ్వులు, పచ్చి కొబ్బరి కాబట్టి) ఎప్పటికప్పుడు చేసుకోవాలి.

56. శరీరంలో వాసనలు పోవాలంటే

కొంతమంది పైకి చూడడానికి బాగానే ఉంటారు. కాని లోపల నుండి ఎంతో వాసనలు వస్తూ వుంటాయి. పాచి, లాలాజలం, చెమట, మూత్రం, మలం ఈ ఐదు వాసనలు బాగా వస్తున్నాయంటే లోపల చెడు బాగా పేరుకుపోయిందని అర్థం. దీనిని పోగొట్టుకోవడానికి పేస్టులను, సబ్బులను మార్చడం చేయక బాత్ రూమ్ లను ఫినాయిల్తో శుభ్రం చేయడం బదులుగా మీ లోపల బురదను శుభ్రం చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఎంత ఘాటుగా ఈ ఐదు వాసనలు వస్తూ వుంటే, అంత మీ లోపల రోగాలు పుట్టే అవకాశం లేదా దీర్ఘరోగాలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

చిట్కాలు:

1. మలం వాసన పోవడానికి ఎనిమాతో ప్రేగులను క్లీన్ చేసుకోండి. మూత్రం వాసన, లాలాజలం వాసన పోవడానికి రోజుకి 5 లీటర్ల నీరు త్రాగండి. చెమట వాసన పోవడానికి చర్మానికి వారానికి రెండు రోజులు నీటి ఆవిరి పట్టుకోండి. ఈ నాలుగు పరిశుభ్రం అవుతూ ఉంటే నోరు క్రమేపీ శుభ్రపడుతూ ఉంటుంది.
2. శరీరాన్ని ఎక్కువ శుభ్రపరిచి తక్కువ చెడును లోపల వదిలే ఆహారం వండని ఆహారం. కాబట్టి రోజులో 60, 70 శాతం వండకుండా తినండి. సాయంకాలం భోజనంలో పండ్లను మాత్రమే పెందలకడనే తిని ఆపితే త్వరగా వాసనలు పోయి ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

57. తల దురద పోవాలంటే

తలలో చర్మం ప్రతిరోజూ వదిలిన మలినాలు తలభాగంలోనే నిల్వ ఉండిపోయి, పేరుకుని ఉండడం వలన అందులో చెడ్డ క్రిములు చేరి దురదను కలిగిస్తూ ఉంటుంది. రోజూ తలకు స్నానం చేస్తే జుట్టు ఊడుతుందనో, తల ఆరదనో 7, 8 రోజులకు ఒకసారి తలస్నానం చేసే వారికి తల దురద వస్తుంది. పేలు కూడా తల మడ్డిగా వున్నప్పుడే పుడుతూ వుంటాయి. స్త్రీలకు ముఖ్యంగా ఎప్పుడూ తలలో పేలు ఉంటూనే ఉంటాయి.

చిట్కాలు:

1. ప్రతి రోజూ చన్నీళ్ళ తలస్నానం చేస్తూ ఉంటే 4, 5 రోజులలో పోతుంది. దురద ఎక్కువగా ఉంటే నిమ్మరసాన్ని మాడుకు బాగా పట్టించి ఆ తరువాత స్నానం చేయవచ్చు.
2. తలస్నానం 2, 3 రోజులు చేయకపోతే మళ్ళీ వెంటనే దురద వచ్చేస్తుంది. కాబట్టి రోజూ తల కూడా మనదిగా భావించి కడుక్కోవడం మంచిది.

58. ముక్కు దిబ్బడ పోవాలంటే

మంచి నీరు తక్కువ త్రాగే వారిలో, ముక్కులో రొంపలు పట్టినప్పుడు తరచూ దిబ్బడ వస్తూ ఉంటుంది. ఈ సమస్య చిన్న పిల్లలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. గాలి ఆడక నోరు తెరవాల్సి వస్తుంది.

చిట్కాలు:

1. రొంపలు పట్టినప్పుడు గోరువెచ్చని నీటినే ఎక్కువగా, ఎక్కువ సార్లుగా త్రాగించాలి.
2. ముక్కులో వ్రేలు పెట్టి తేనెను అందినవరకు పూస్తే, కాసేపటికి రొంప పలుచబడి, బయటకు వచ్చి గాలి ఆడుతుంది.
3. అవకాశముంటే రెండు పూటలా నీటి ఆవిరిని ముఖానికి పడితే వెంటనే ఉపశమనం ఉంటుంది.

59. పదార్థంలో రుచి బాగా తెలియాలంటే

తినేదంతా రుచి కోసమే అయినప్పటికీ, ఆ తినేదానిలో వున్న పూర్తి రుచిని పొందకుండా 50, 60 శాతం పొందుతుంటాము. నాలుక ఒక్కటే రుచిని తెలియజేయలేదు. నాలుకకు మనస్సు తోడైతే అప్పుడు బాగా రుచిని అనుభవించవచ్చు. ఆడవారు వండిన తరువాత ఆ వంటను రుచి చూడడానికి చేతిలో వేసుకుని నాకి, వెంటనే కళ్ళు మూసుకుని ఒక్క క్షణం పరిశీలిస్తారు. అప్పుడు అసలు లోటు పాటులు పూర్తిగా తెలుస్తాయి. ఎక్కువ మంది వారికి తెలియకుండానే కళ్ళెందుకు మూస్తారంటే, మనస్సు ఎటూ వెళ్ళకుండా నాలుకపై చేరడానికి ఇలా చేస్తారు. భోజనం చేసేటప్పుడు మీ మనస్సును టీవీలపై, పేపర్లుపై, ప్రక్కవారితో కబుర్లపై ఉంచి తింటే ఉన్న రుచి ఉన్నట్లుగా అనుభవించలేరు. దాంతో ఎంత తిన్నా చివరకు అసంతృప్తే తప్ప సంతృప్తి ఉండదు.

చిట్కాలు:

ప్రతి రోజూ భోజనం చేసేటప్పుడు బాగా నమిలి లాలాజలం కలిసేట్లు చూడండి. లాలాజలం కలిస్తే రుచి ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుంది. నోటిలో ముద్దను ఎక్కువ సేపు ఉంచుకుని నమలుతుంటే ఎక్కువ సేపు మీరు రుచిని అనుభవించవచ్చు. కొందరు ఆత్రంగా పొట్టలో కూరుతుంటారు. పొట్టలో రుచి తెలియదు గదా. భోజనం చేసేటప్పుడు మాట్లాడకుండా, మనస్సుని లగ్నం చేసి మౌనంగా తిని చూడండి. ఎంత భేదం ఉండి, ఎంత సంతృప్తి కలుగుతుందో.

60. పొట్ట తగ్గాలంటే

పొట్ట అనేది ఎలా ఉండాలంటే, బొడ్డు ప్రక్కన రెండు వ్రేళ్ళతో పట్టుకుంటే, వ్రేళ్ళకు దొరికి వ్రేళ్ళ మధ్య ఒక అంగుళం మందం ఉండాలి. అలాగే, ఛాతీ మధ్య భాగంలో వడంబాన్ని పెడితే (గోడకట్టేటప్పుడు లైను కోసం వాడేది) బొడ్డు క్రింద భాగం వరకు గోడలాగా లైనుగా పొట్ట ఉండాలి. మనకు వడంబం వేస్తూ ఉంటే అది ఎటో పైకి వెళ్ళిపోతుంది. పొట్ట రెండు వ్రేళ్ళతో అందడం కాదు గదా అన్ని వ్రేళ్ళు పెట్టి పట్టినా అందనంత లావు ఉంటున్నది. మనం తగ్గించాల్సినది అంత వరకన్నమాట. బట్టలు లేకుండా స్నానం చేసేటప్పుడు పొట్ట అసలు స్వరూపం అందరికీ కనిపించి, ఆ టైములో ఛీ అనిపించి, మరలా బట్టలు కట్టాక గుర్తుకు రావడం లేదు. అందరూ పగలు తిని పడుకున్నందుకు పొట్ట వస్తుందనుకుంటారు. కానీ అది సరి కాదు.

కారణాలు చూస్తే

1. తినేటప్పుడు ఎక్కువగా నీరు త్రాగే వారికి పొట్ట సాగుతుంది. కొందరు భోజనాన్ని తక్కువ తినడం కొరకు నీళ్ళను ఎక్కువగా త్రాగి వెంటనే భోజనం చేస్తారు. దాంతో ఆ నీరు భోజనం ఎంతసేపు పొట్టలో ఉంటే అంతసేపు పొట్టలో నిల్వ ఉండి ఆ బరువుకు పొట్ట ముందుకు సాగుతుంది.
2. అన్నం ఎక్కువగా కూర తక్కువగా తినేవారికి, అందులో నున్న పిండి పదార్థాలు అవసరానికి మించి మనలో మిగలడం వలన, అవన్నీ శరీరం క్రొవ్వుగా మార్చి క్రొవ్వు కణాలలో దాస్తుంది.
3. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట 10, 11 గంటలకు తినడం వల్ల, శరీరం విశ్రాంతిలో ఆ తిన్న ఆహారాన్నంతటినీ దాచే ప్రయత్నం రాత్రి పూట ఎక్కువగా చేస్తుంది.
4. మనం చేసే ఉద్యోగ, వ్యాపారాలలో కాళ్ళు, చేతులు కదులుతున్నాయే తప్ప పొట్ట భాగంలో కదలికలు అసలుండవు. చేసే వ్యాయామాలలో కూడా ఆ

భాగానికి కదలికలు తక్కువ. కాబట్టి రోజురోజుకీ పొట్ట ముందుకు పోతూ ఉంటుంది.

చిట్కాలు:

1. ఎప్పుడు నీరు త్రాగినా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు త్రాగితే పొట్ట ముందుకు సాగదు.
2. పొట్ట తగ్గాలనుకునేవారు అన్నాన్ని పూర్తిగా మాని రొట్టెలను (పుల్కాలు) ఎక్కువ కూరతో (మూడు వంతులు కూర) తినాలి. ఉదయం పూట మొలకెత్తిన విత్తనాలను మాత్రమే టిఫిన్ గా తింటే నిల్వ ఉన్న క్రొవ్వు వాటికి కరుగుతుంది.
3. సాయంకాలం భోజనంలో ఉడికినవి మాని 6 గంటలకల్లా జామ, దానిమ్మ, బొప్పాయి, రేగి, కమలా, పుచ్చకాయ ఇలాంటి పండ్లను పూర్తిగా తిని ఇక ప్రొద్దు పోయి తినడం ఆపాలి.
4. పొట్టను తగ్గించడానికి ఇతర వ్యాయామాల కంటే ఆసనాలకు బాగా తగ్గుతుంది. క్రింద పొట్ట, పై పొట్ట వేరుగా తెలుస్తాయి. ఈ రెండు పొట్టలను తగ్గించడానికి ప్రత్యేకించి రెండు ఆసనాలు ఉన్నాయి. పొట్ట కొరకు ఇవి తిరుగులేని ఆసనాలు. క్రింద పొట్ట తగ్గడానికి ఉత్తాన పాదాసనం, పై పొట్ట తగ్గడానికి నౌకాసనం అనే ఈ రెండు ఆసనాలను రెండు పూటలా చేస్తే చాలా త్వరగా పొట్ట కరిగిపోతుంది. నేను వ్రాసిన ఆసనాల పుస్తకంలో కూడా చూసి తెలుసుకోవచ్చు. 2, 3 నెలల్లోనే సగం పైగా తగ్గిపోతుంది. త్వరగా తగ్గించుకోండి. మీ అందాన్ని పెంచుకోండి.